

Parisuhteen ja vanhemmuuden voimavarojen tukeminen perhevalmennuksessa

Minna Tuominen

Opinnäytetyö

Toukokuu 2017

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

Sairaanhoitaja (AMK), hoitotyön koulutusohjelma

Tekijä(t) Tuominen, Minna	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Toukokuu 2017
	Sivumäärä 62	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Parisuhteen ja vanhemmuuden voimavarojen tukeminen perhevalmennuksessa		
Tutkinto-ohjelma Hoitotyön koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Lehto, Siru ja Paalanen, Kaisu		
Toimeksiantaja(t) Keski-Suomen seututerveyskeskus		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Onnistuneeseen perhevalmennukseen sisältyy lasta odottavien pariskuntien voimavarojen vahvistaminen, koska ne vaikuttavat koko perheen hyvinvointiin. Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Keski-Suomen seututerveyskeskus. Kehittämistyön tarkoituksena oli järjestää parisuhdetta ja vanhemmuutta käsittelevä perhevalmennusilta, johon koostettiin uusi materiaali aiheesta ja käytettiin uutena menetelmänä keskustelukortteja.</p> <p>Tavoitteena oli auttaa henkilökuntaa tukemaan paremmin parisuhdetta ja vanhemmuutta uuden materiaalin ja menetelmän avulla. Tavoitteena oli osallistaa tulevia vanhempia keskusteluihin mukaan sekä auttaa heitä tunnistamaan voimavarojaan ja sen avulla lisätä heidän lapsen saamiseen liittyvää itseluottamusta. Tavoitteena oli myös, että uusi menetelmä ja materiaali otetaan jatkossa käyttöön Keski-Suomen seututerveyskeskuksen neuvoloissa.</p> <p>Opinnäytetyö oli kehittämistyö, jossa ohjattiin perhevalmennusilta ensimmäistä yhteistä lastaan odottaville pariskunnille. Ilta sisälsi teoriatietoa aiheista hyvä parisuhde, lapsen tulon vaikutus parisuhteeseen, vanhemmaksi kasvu ja voimavarojen tunnistaminen. Uutena menetelmänä käytettiin keskustelukortteja, joilla tehtiin pariskuntia osallistavia harjoituksia voimavarojen tunnistamiseen liittyen. Kaikki osallistujat vastasivat antamassaan palautteessa oppineensa tunnistamaan voimavarojaan ja kokivat käytyjen keskustelujen auttaneen heitä pohtimaan omaa parisuhdettaan ja tulevaa vanhemmuutta. Toimeksiantaja tulee käyttämään jatkossa materiaalia sekä keskustelukortteja perhevalmennuksessa. Osallistujilta saadun palautteen mukaan perhevalmennuksessa tulisi jatkossa käyttää myös pariskuntia osallistavia harjoituksia. Voimavaralähtöisyys toteutui keskustelukorttien avulla perhevalmennusillalla hyvin ja sai osallistujat keskusteluihin mukaan.</p>		
<p>Avainsanat (asiasanat)</p> <p>Parisuhde, vanhemmuus, perhevalmennus, voimavarojen tukeminen, osallistavat menetelmät</p>		
Muut tiedot		

Author(s) Tuominen, Minna	Type of publication Bachelor's thesis	Date May 2017
		Language of publication: Finnish
	Number of pages 62	Permission for web publication: x
Title of publication Support the resources of the marital relationship and parenting in family coaching		
Degree programme Degree programme in Nursing		
Supervisor(s) Lehto, Siru and Paalanen, Kaisu		
Assigned by Central Finland Regional Health Center		
<p>Abstract</p> <p>A successful family coaching includes strengthening the future parents' resources, because they affect the wellbeing of the whole family. The assignor of the thesis was the Central Finland Regional Health Center. The purpose of the developmental work was to organize an evening event dealing with parenthood and relationship, for which new material about the topic was collected and in which a new method of discussion cards was used.</p> <p>The objective was to help the staff to support the relationships and parenting with the help of the new material and method. The aim was to involve the becoming parents in discussion and to help them recognize their resources and, thus, increase their self-confidence in having children. The purpose was also that the new method and material would be used in the maternity clinics of the Regional Health Care Center.</p> <p>The thesis was development work, in which a family coaching event was for expecting their first child. The evening contained theoretical information about a good relationship, the impact of childbirth on the relationship, growing into parenthood and recognition of resources. As a new method, the discussion card method was used with the help of which participation exercises were done with the couples to recognize resources. According to the feedback given by all of the participants, they had learned to recognize their resources and felt that the discussions had helped them to reflect on their relationships and the future parenthood. The assignor will use the material and the discussion cards in their future family coaching. Based on the participant's feedback the family coaching should in future also use more methods that involve the couples. The resource orientation was realized well with the help of the discussion board cards in the family coaching event and it made the participants open up for discussion.</p>		
Keywords/tags (subjects)		
Relationship,parenthood,family coaching,support of resources,involving methods		
Miscellaneous		

Sisältö

1 Johdanto.....	3
2 Parisuhde.....	4
2.1 Parisuhteiden moninaistuminen.....	4
2.2 Parisuhteen voimavarat.....	6
2.3 Parisuhteen haasteet.....	8
3 Vanhemmuus.....	12
3.1 Vanhemmuuteen kasvu	12
3.2 Vanhemmuuden voimavarat	13
3.3 Vanhemmuuden haasteet	14
4 Perhevalmennus	16
4.1 Voimavaralähtöisyys perhevalmennuksessa	16
4.2 Perhevalmennuksen menetelmät.....	21
4.3 Keskustelukorttien käyttö perhevalmennuksessa	23
5 Kehittämistyön toteutus	25
4.1 Tarkoitus ja tavoite	25
4.2 Toimeksiantajan esittely.....	26
4.3 Kehittämismenetelmät	27
4.4 Aineiston käsittely	31
6 Pohdinta	31
6.1 Palautteiden tarkastelu ja johtopäätökset	31
4.2 Opinnäytetyöprosessin pohdinta	34
4.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	35
Lähteet	37
Liitteet	42
Liite 1. Tarve- kortit, valmistaja Pesäpuu ry; Vahvuus- kortit, valmistaja Pesäpuu ry	42
Liite 2. Vahvaa vanhemmuutta- kortit, valmistaja St. Luke` s Innovative Resources	43

Liite 3. Saatekirje pariskunnille	44
Liite 4. Power point esitys perhevalmennusillassa	45
Liite 5. Linkkejä ja testejä parisuhteen ja vanhemmuuden tueksi.....	55
Liite 6. Palautelomake terveydenhoitajalle	57
Liite 7. Palautelomake pariskunnille	59

1 Johdanto

Perhevalmennus on arvostettu neuvolan työmuoto. Se on lasta odottavien, synnyttävien ja kasvattavien perheiden ohjausta siihen saakka, kunnes lapsi on vuoden ikäinen. (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen, 2009, 9.) Terveystiedon edistämisen neuvoloissa tulee perustua voimavarojen lähtökohtaiseen ja perhekeskeiseen työtapaan (ks. A 338/2011, 14 §). Vanhemmat eivät koe saavansa kuitenkaan vanhemmuuteen ja parisuhteeseen liittyvissä ongelmissa niin hyvin tukea palvelujärjestelmästä, kuin mitä saavat lapseen liittyvissä huolissa (Hakulinen-Viitanen, Hietanen-Peltola, Hastrup, Wallin & Pelkonen, 2012, 3).

Useat tutkimukset osoittavat myös lapsien hyötyvän perheessä siitä, että vanhempien parisuhde voi hyvin. Mitä onnellisempia vanhemmat ovat, sitä onnellisempi on myös lapsi. (Haapio ym. 2009, 40; Kallio 2015, 147; Lammi-Taskula & Salmi 2009, 50; Laru, Markova & Lankinen 2017; Luukkala 2015, 143.) Roineen (2013, 1) ja Tuomisen (2009, 74) tutkimusten mukaan vanhemmuuden ja parisuhteen tukeminen nähtiin jopa koko perhevalmennuksen keskeisimpänä aiheena. Terveystiedonhuollon tulevaisuuden haasteena nähtiin tulevien vanhempien voimavarojen vahvistaminen.

Perhevalmennukseen osallistuvien vanhempien tietotaso on noussut. Valmennuksen ohjaajan on toimittava vanhempien kanssa yhteistyössä ohjatessaan eikä vain jakaa valmista tietoa. Osallistavat menetelmät auttavat saamaan valmennuksessa selville vanhempien yksilöllisiä tiedon ja tuen tarpeita. (Haapio ym. 2009, 190-191.)

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Keski-Suomen seututerveyskeskus. Kehittämistyön tarkoituksena on järjestää parisuhdetta ja vanhemmuutta käsittelevä perhevalmennusilta, johon koostetaan uusi materiaali aiheesta ja käytetään uutena menetelmänä keskustelukortteja. Tavoitteena on auttaa henkilökuntaa tukemaan paremmin parisuhdetta ja vanhemmuutta uuden materiaalin ja menetelmän avulla. Tavoitteena on osallistaa tulevia vanhempia keskusteluihin mukaan sekä auttaa heitä tunnistamaan voimavarojaan ja sen avulla lisätä heidän lapsen saamiseen liittyvää itseluottamusta. Tavoitteena on myös, että uusi menetelmä ja materiaali otetaan jatkossa käyttöön Keski-Suomen seututerveyskeskuksen neuvoloissa.

2 Parisuhde

2.1 Parisuhteiden moninaistuminen

Parisuhteella tarkoitetaan kiintymykseen sekä seksuaalisuuteen perustuvaa kahdenvälistä suhdetta, jota pitävät koossa rakkaus, luottamus ja läheisyys (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen, 2009, 40). Tutkimusten mukaan parisuhteen syntymisen tärkeimmät kriteerit ovat pariskunnan välinen nautinnollinen seksuaalisuus, emotionaalinen rakkaus, uskollisuus, kumppanuus sekä ystävyys (Rönkkö & Rytönen 2010, 119; Kontula 2016, 82). Parisuhteen vaiheet Kontulan (2016, 32) mukaan ovat ihastuminen, jota seuraa vakituinen seurustelu. Tämän jälkeen usein siirrytään erillisuhteeseen, sitten avoliittoon ja lopulta mahdollisesti avioliittoon. Luukkalan (2015, 55) mukaan tyypillisiä vaiheita parisuhteessa ovat rakastuminen, kriisit ja suhteen eheytyminen tai ero.

Muutamia vuosikymmeniä sitten parisuhde merkitsi vielä koko maailmassa elinikäistä purkamatonta avioliittoa ja tietynlaista kohtaloa. Parisuhdetta ei pidetty erillisenä elämisen muotona, vaan se merkitsi samaa kuin vanhemmuus. Oli tavallista, että pariskunta kutsui toisiaan äidiksi ja isäksi myös keskinäisessä kanssakäymisessään. Ajateltiin, että lasten vuoksi on pysyttävä yhdessä, vaikka pariskunnan välinen tunneside olisi enää olematon. (Rönkkö & Rytönen 2010, 119.) Ennen lähes kaikissa virallisissa papereissa ihmisiltä kysyttiin siviilisäätyä. Siviilisäädyn luokituksia olivat naimaton, naimisissa, eronnut tai leski. Luokittelu kuvastaa vanhaa parisuhdeajattelua. Siinä elämä aloitettiin naimattomana, sitten avioituttiin ja lopuksi jäätiin mahdollisesti määrääjäksi leskeksi tai avioliitto päättyi eroon. (Kontula, 2016, 27.)

Nykyäänkin parisuhde on monissa kulttuureissa enemmän sukujen ja yhteisön kuin pariskunnan oma asia (Rönkkö & Rytönen 2010, 119). Länsimaisessa yhteiskunnassa parisuhde on kuitenkin kahden ihmisen vapaaehtoisesti solmima suhde. Tätä suhdetta ylläpitävät sitoutuminen, rakkaus, seksuaalisuus, vuorovaikutus, tunteista puhuminen ja arjen askareet. (Vainikainen, Välilä & Välilä, 2015, 18.) Suomalaiset ovat parisuhteissa viihtyvää kansaa. Väestöliiton teettämässä perhebarometri tutkimuksessa kaikista täysikäisistä naisista 85 prosenttia ja miehistä 87 prosenttia eli parisuhteessa. Näihin lukuihin laskettiin mukaan myös erillissuhteissa elävät, jotka tavallisesti tilastoidaan yksineläjiksi. (Kontula, 2016, 96.)

Erilaisia parisuhdemuotoja on monia. Parisuhteet luokitellaan yleensä erillissuhteisiin, avoliittoihin, avioliittoihin sekä rekisteröityihin parisuhteisiin. Erillissuhteilla tarkoitetaan jatkuvia tai vakituksia parisuhteita, joissa molemmilla osapuolilla on oma asuntonsa. Erillissuhteissa voi olla kuitenkin hyvin tiivis yhteinen aikataulu sekä kanssakäyminen. (Kontula, 2016, 26.) Avoliitossa on kyse yhdessä sovitusta sitoutumisesta, joka on juridista sitoutumista eli avioliittoa helpompi purkaa. Avioliitot ovat säilyttäneet suosituimman asemansa suomalaisten parisuhdemuotona. Vuonna 2015 miehistä 46 prosenttia ja naisista 45 prosenttia kertoi elävänsä avioliitossa. Noin kaksi prosenttia avioliitossa olleista asui erillään. (Kontula, 2016, 35-36.)

Ensimmäinen vakituinen parisuhde eli avo- tai avioliitto solmitaan nykyään entistä vanhempana. FINSEX –tutkimuksen mukaan ensimmäinen vakituinen suhde, joka oli yleensä avoliitto, oli alkanut vuoden 2015 kyselyn perusteella keskimäärin 24 vuoden iässä miehillä sekä 22 vuoden iässä naisilla. Nämä iät olivat hieman nousseet vuoden 2007 kyselystä. (Kontula, 2016, 26-27.) Solmittujen avioliittojen määrä kasvoi vuonna 2015. Avioliittoja solmittiin 246 enemmän kuin vuonna 2014. Ensimmäisen kerran avioituneiden keski-ikä nousi puolella vuodella edellisestä vuodesta: naisilla 31,2 vuoteen ja miehillä 33,4 vuoteen vuonna 2015. Rekisteröityjen parisuhteiden määrä

on pysynyt pitkään aika tasaisena. Vuonna 2015 rekisteröitiin 97 miesparia sekä 221 naisparia. (Suomen virallinen tilasto, 2015a.)

Isoin muutos suomalaisten parisuhteissa on ollut viime aikoina avoliittojen suosion kasvu. Vuonna 2015 avoliitossa eli tutkimuksen tulosten perusteella sekä naisista että miehistä 22 prosenttia. (Kontula, 2016, 35.) Kaikista uusimpana muutoksena parisuhteisiin Suomessa on 1.3.2017 voimaan tullut tasa-arvoinen avoliittolaki. Laki mahdollistaa muun muassa samaa sukupuolta olevien parien avioliiton solmimisen sekä oikeuden tulla harkituksi adoptiovanhemmiksi pariskuntana. Lisäksi vanhenpain- ja perhevapaisiin tulee muutoksia. (Tasa-arvoiseen avoliittoon liittyvä jatkovalmistelu, 2017.)

2.2 Parisuhteen voimavarat

Pitkä parisuhde on edelleen säilyttänyt paikkansa suurien haaveiden listalla. Kuitenkin tänä päivänä yhä harvempi saavuttaa sen. Enää pariskunnille ei riitä, että suhde kestää pitkään ja lainat olisi maksettu. Parisuhteen sisällöltä halutaan yhä enemmän: vahvaa yhteyttä, tunteiden elävyyttä, aitoja kohtaamisia sekä seksuaalista halua. (Kallio & Kontula, 2015, 7.) Parisuhteet koetaan kuitenkin Suomessa melko onnellisiksi. Puolet kaikista uusimpaan väestöliiton perhebarometri tutkimukseen vastaajista kertoi elävänsä vastaushetkellä melko onnellisessa suhteessa. Sen lisäksi 30 prosenttia koki parisuhteensa hyvin onnelliseksi. Onni puuttui joka viidennestä parisuhteesta. (Kontula, 2016, 97.)

Parisuhde on perheen tukipilari, jonka varassa perhe pysyy koossa. Toimiva ja tyydyttävä parisuhde tarjoaa puolisoille sellaista energiaa, joka auttaa lapsen hoitamisessa sekä toisen huomioonottamisessa. (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen, 2009, 142.) Tutkimukset ovat osoittaneet sen, että ihmisten hyvinvointiin ja onnellisuuteen vai-

kuttavat terveyden lisäksi erityisesti merkitykselliset ihmissuhteet. Puoliso ja perheenjäsenet ovatkin useimpien ihmisten tärkein voimavara ja onnen lähde.

Tulevaisuudessa nämä asiat tulevat varmaankin korostumaan hyvinvoinnin ja onnellisuuden lähteinä vielä nykyistäkin enemmän. (Kontula, 2016, 8.)

Kontulan (2013, 11) ja Luukkalan (2015, 57) mukaan hyvän parisuhteen kaikkein tärkeimpiä asioita ovat pariskunnan molemminpuolinen kunnioitus ja arvostus toista kohtaan sekä vahva luottamus toiseen. Seuraavaksi tärkeimpänä pidetään samanlaisia elämänarvoja sekä sitoutumista perheeseen. Kolmanneksi tärkeimmäksi koetaan hyvä kommunikaatiokyky. Tämä vähentää väärinkäsityksiä parisuhteessa. (Kontula, 2013, 11, 217.) Tärkeiksi asioiksi toimivassa parisuhteessa nousevat myös tasa-arvoisuus suhteessa, yhteiset harrastukset ja kaikkien perheenjäsenten osallistuminen päätöksentekoon (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen, 2009, 40). Kotitöiden jakaminen tasapuolisesti pariskunnan välillä koetaan myös todella tärkeäksi asiaksi, sillä se on yleinen riitelyn aihe parisuhteissa (Haapio ym. 2009, 40; Lammi-Taskula, Karvonen & Ahlström, 2009, 56). Malisen (2011, 52) tutkimuksessa tutkittavia pyydettiin kertomaan hyvistä parisuhdehetkistään. Näistä hetkistä tunnistettiin sitten tekoja, jotka yhdistettiin parisuhteen hoitamiseen. Parisuhteen hoitamisen tärkeimmiksi asioiksi nousivat teot, läsnäolo, keskustelut, myönteisyys, fyysinen läheisyys, ristiriitojen hallinta sekä tuki kumppanilta.

Vuoden 2016 väestöliiton uusimman perhebarometri tutkimuksen perusteella suhteen seksuaalinen vuorovaikutus nousi jopa tärkeimmäksi mittariksi suhteen onnellisuuden kannalta. Sukupuolielämän tärkeyttä parisuhteensa onnellisuuden kannalta piti vuonna 2015 tärkeänä 83 prosenttia miehistä ja 72 prosenttia naisista. (Kontula, 2016, 99, 82, 68.) Myös Yucelin (2016) tutkimuksessa suhteen seksuaalinen nautinto nousi yhdeksi tärkeimmistä avioliiton hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä.

Parisuhteessa on tärkeää oppia ylläpitämään keskinäistä hyvää ilmapiiriä ja osata lievittää vaikeuksia. Sekä kielteisten että myönteisten tunteiden näyttäminen on tärkeää. Myönteiset tunteet auttavat ylläpitämään pariskunnan läheisyyttä. Kielteiset tunteet kertovat sen, mikä ei toimi ja mitä tarvitsemme. (4. Jakso: Rakentava vuorovaikutus ja ristiriitojen ratkaisu, 2017.) Yhteinen aika on parisuhdeonnan ylläpitämiseksi erityisen tärkeää. Pariskunnat, jotka pitävät kiinni yhteisestä ajastaan lapsen syntymän jälkeen, pysyvät tyytyväisempinä. Kahdenkeskisen ajan määrään kannattaa panostaa kaikenlaisissa parisuhteissa. Vanhempien kannattaisikin varata edes tunti viikossa aikaa toisilleen. Esimerkiksi yhteiset kävelylenkit, saunaillat ja elokuvaillat kumppanin kanssa tekevät hyvää. (1. Jakso: Miksi parisuhteesta kannattaa puhua?, 2017; Kontula, 2016, 20; Haapio, Koski, Koski & Paavilainen, 2009, 142-143.)

Useat tutkimukset osoittavat, että parisuhteen hyvinvointi vaikuttaa perheen lastenkin hyvinvointiin. Vanhempien läheinen parisuhde auttaa vanhempia reagoimaan lapsen tarpeisiin riittävän herkästi sekä johdonmukaisesti. Kun vanhempien suhde toimii, on lapsillakin turvallinen olo. Hyvinvoivat vanhemmat eivät koskaan ole lapselle häviö. (1. Jakso: Miksi parisuhteesta kannattaa puhua?, 2017; Haapio ym. 2009, 40; Kallio, 2015, 147; Lammi-Taskula & Salmi, 2009, 50; Laru, Markova & Lankinen 2017; Luukkala, 2015, 143.)

2.3 Parisuhteen haasteet

Tutkimusten mukaan kaikissa parisuhteissa on ongelmia ja riitoja riippumatta siitä, koetaanko parisuhde onnelliseksi vai onnettomaksi. Onnellisuuden kannalta on keskeistä, miten ongelmien kanssa pärjää. Ristiriidat auttavat parhaimmillaan luomaan

läheisyyttä ja tutustumaan kumppaniin syvemmin. (4. Jakso: Rakentava vuorovaikutus ja ristiriitojen ratkaisu, 2017.) Yleisimpiä ristiriitoja sekä riidan aiheita parisuhteissa aiheuttavat kotitöiden epätasapuolinen jakaminen ja puolisoiden henkilökohtaiset epämiellyttävät tavat ja ominaisuudet. Lisäksi yleisiä erimielisyyksiä ovat vapaa-ajan viettoon, talouteen, lasten kasvatukseen, seksiin sekä työn ja perheen yhteensovittamiseen liittyvät asiat. (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen, 2009, 40.)

Parisuhteen vaikeuksiin kannattaa hakea apua ajoissa. Kun jompi kumpi tai molemmat parisuhteessa kokevat voivansa huonosti, on aika pysähtyä tarkistamaan parisuhteen tilanne. Ammattiapua on syytä hakea, kun on vaikea kuunnella puolisoa ja kertoa omista tunteistaan. Tällöin voi hakea perhe- tai pariterapiaan. Toiset saavat apua keskustelemalla ystäviensä kanssa tai hakeutumalla vertaisryhmään. Parisuhteen vaikeuksiin voi saada monelta eri taholta apua. Perheneuvolat ja kirkon perheasiain neuvottelukeskukset tarjoavat maksuttomia auttavia palveluja. Parisuhtekursseja tarjoavat seurakunnat ja erilaiset järjestöt. Osa niistä on kristillisiä toimijoita ja osa sitoutumattomia. (Hae apua ajoissa, 2014.)

Lapsen tulo on haaste parisuhteelle. Parisuhteen motiivi on syntynyt alun perin kahden ihmisen välisestä rakkaudesta ja halusta viettää rauhassa yhdessä kahdenkeskistä sekä intiimiä aikaa. Lapsi muuttaa tämän tilanteen ja vie myös ison osan parin kahdenkeskisestä ajasta. Tämä edellyttää, että molempien vanhempien tulisi sopeutua uuteen tilanteeseen. Toisille pareille lapsen tulo parisuhteeseen vastaa heidän unelmaansa parheen perustamisesta, jolloin sopeutuminen uuteen tilanteeseen on aika helppoa. Jos vauvakuume on ollut enemmän selvästi toisen kumppanin projekti, voi hänen kumppaninsa tuntea vähintäänkin hämmennystä uudessa perhetilanteessa. (Kontula, 2016, 55.)

Pikkulapsivaiheessa suurimmalla osalla vanhemmista tyytyväisyys parisuhteeseen heikkenee. Riski erota on silloin suurimmillaan ja parisuhdeväkivallan riski kasvaa. Myös sitoutuneisuus parisuhteeseen samalla kuitenkin vahvistuu. Tieto siitä, että parisuhdetta kuormittava tilanne on ohimenevä, auttaa suojaamaan parisuhdetta. (1. Jakso: Miksi parisuhteesta kannattaa puhua?, 2017.) Pikkulapsivaiheessa parisuhteen tyytyväisyyttä nakertavat vähäiseksi jäävä uni ja lepo, kahdenkeskisen ajan puute sekä itsestä huolta pitämisen vaikeus. Samalla, kun lapset tuovat suhteeseen ihanaa perhe-elämää, vanhemmuus vie usein parisuhteen kohti tiukempia aikoja. (Kallio, 2015, 141; Luukkala, 2015, 76; Rantala, 2016, 158.) Viimeisimpien tutkimustulosten perusteella lasten hankinta ei ole kuitenkaan tuottanut suurta tai pysyvämpää muutosta parisuhteen onnellisuuteen (Kontula, 2016, 71).

Kumppanin *haluttomuudella* oli selvä yhteys kokemukseen parisuhteen onnellisuudesta. Jos kumppanilla oli haluttomuutta erittäin usein, noin puolet sekä naisista että miehistä koki parisuhteensa onnettomaksi. Tämä selvisi Väestöliiton teettämässä perhebarometritutkimuksessa. (Kontula, 2016, 85.) Kontulan (2016, 61) mukaan parisuhde usein väljähtyy vähitellen ja muuttuu ongelmallisemmaksi vuosien kuluessa. Elämä ja parisuhde voivat tuntua etenevän entistä tylsempää rataa yllätyksettömänä. Myös vuosien aikana parisuhteessa koetut katkeruuden aiheet ja pettymykset voivat kasautua. Tämä kaikki voi vaikuttaa muun muassa seksuaalisen halukkuuden laskuna kumppania kohtaan.

Uskottomuus on tavallisimpia syitä parisuhteiden päättymisiin. Uskottomuuskriisistä yli pääseminen on haastavaa, mutta mahdollista. Uskottomuudelle voivat altistaa liiallinen keskittyminen vanhemmuuteen ja lasten tarpeisiin kumppanin ja omien tarpeiden kustannuksella, riitaisuus, haluttomuus sekä kokemukset yksinäisyydestä ja ulkopuolelle joutumisesta parisuhteessa. (6. Jakso: Parisuhteen kriisit, 2017.) Uskottomuutta tapahtuu parisuhteissa tilastojen mukaan eniten raskauden aikana,

synnytyksen jälkeen, pikkulapsivaiheessa sekä niin sanotussa tyhjän pesän vaiheessa, kun lapset ovat jo muuttaneet lapsuudenkodistaan pois (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen, 2009, 93).

Erilaiset *riippuvuudet* ovat myös yleisiä syitä pariskuntien eroihin. Riippuvuudet aiheuttavat parisuhteissa tyytymättömyyttä ja suuria ristiriitoja. Riippuvuuksia on eritasoisia. Joissakin perheissä esimerkiksi molempien vanhempien elämää hallitsee alkoholi- tai huumeriippuvuus. On tyypillistä, että riippuvuuden omaava kumppani peittelee ja vähättelee ongelmaa. Elämää hallitseva riippuvuus vie tilaa perhesuhteilta. Päihderiippuvuutta esiintyy kaikissa sosiaaliryhmissä. Raitis puoliso voi jäädä vanhemmuudesta yksin vastuuseen, sillä päihtynyt tai vieroitusoireinen vanhempi on tavoittamaton tunnetasolla. Päihderiippuvuuteen on tärkeää saada pitkäaikaista yksilöllisesti suunniteltua tukea. Myös toiminnallisten riippuvuuksien, esimerkiksi rahapeliriippuvuuden ja nettiriippuvuuden hoitamiseen tarvitaan erikoistunutta apua. Perheessä tarvitaan usein myös sosiaalityön tukea. (6. Jakso: Parisuhteen kriisit, 2017.)

Parisuhdeväkivallassa voi uhrina olla joko nainen tai mies. Pitkään jatkuneessa ja toistuvassa väkivallassa uhrina on useimmiten nainen. (Hakulinen-Viitanen, Hietanen-Peltola, Hastrup, Wallin & Pelkonen, 2012, 65.) Parisuhdeväkivalta voi olla joko fyysistä, henkistä tai seksuaalista. Henkinen väkivalta sisältää toisen kontrollointia, haukkumista, uhkaamista ja alistamista. Fyysinen väkivalta pitää sisällään potkimista, lyömistä, tönimistä ja kuristamista. Seksuaalinen väkivalta on pakottamista sellaiseen seksuaalisuuteen, mitä toinen ei halua. (6. Jakso: Parisuhteen kriisit, 2017.) Hakulinen-Viitanen ym. (2012, 65) mukaan Piispa (2002) kertoo fyysisen ja seksuaalisen väkivallan kohdistuvan eniten pienten lasten äiteihin sekä nuoriin avoliitossa oleviin naisiin.

3 Vanhemmuus

3.1 Vanhemmuuteen kasvu

Lasten saaminen on nykyisin yleisintä 30-34 vuotiaiden ikäluokassa. Lasten hankinnan aloittaminen on myöhentynyt ja ensisynnyttäjän keski-ikä Suomessa olikin vuonna 2015 28,8 vuotta. Isäksi tultiin keskimäärin 31-vuotiaana. (Suomen virallinen tilasto, 2015b.) Lapsen saaminen on yksi elämän suurista muutoksista. Se on samalla yksi elämän suurimmista onnen hetkistä ja yksi kuormittavimmista vastuullisuudellaan. (Joutsenniemi & Mustonen, 2013, 17; Markova 2013, 16.) Vauvan tulo perheeseen voi olla sekä valtava positiivinen mahdollisuus että raskaita muistoja omasta lapsuudesta esiin nostava tapahtuma (Markova, 2013, 19).

Vanhemmaksi kasvaminen alkaa jo vauvan odotusaikana, mutta se jatkuu koko elämän. Esikoislapsen syntyessä perheeseen syntyy myös vanhemmat ensimmäistä kertaa. Vanhemmuuden rooli on valtava ja vie usein mukanaan vauva-aikana. Joskus vauva-aika vie vanhempien voimat niin, että tuntuu että elämässä ei muuta olisikaan. Vähäiset unet voivat tehdä sen, että koko elämäntilanne voi tuntua ajoittain toivotomalta. (Kallio, 2015, 146; Joutsenniemi & Mustonen, 2013, 21.) Monelle voi tulla yllätyksenä, että perheeseen tullut vauva on niin riippuvainen vanhemmistaan päivin sekä öin. Uutuuden viehätyksen mennessä ohi voi vauva-arki alkaa tuntua yksitoikkoiselta. Rutiinit toistuvat päivästä toiseen. Erityisen raskaaksi arki voi muuttua, jos vauva valvottaa paljon öisin. (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen, 2009, 147.) Holopainen ja Korhonen (2015, 7) muistuttavat, että vanhemmuus on rakennettava jokaisen lapsen kohdalla uudestaan. Se mikä toimii ensimmäisen lapsen kanssa, ei välttämättä toimikaan sitten toisen kanssa. Vanhemmuudessa kannattaakin pysyä joustavana.

On tärkeää tiedostaa oman lapsuutensa vaikutus tulevaan omaan vanhemmuuteensa. Vauvaa ja äitiyttä tai isyyttä koskevat mielikuvat ovat vahvasti yhteydessä äidin tai isän käsityksiin ja kokemuksiin omista vanhemmistaan. (Hakulinen-Viitanen, Hiitanen-Peltola, Hastrup, Wallin, & Pelkonen, 2012, 63; Rönkkö & Rytönen, 2010, 124; Tamski & Huotari, 2015, 70.) Kun tiedostaa, millaisen kasvatuksen on saanut, voi valita, toimiiko samalla tavalla vai valitseeko erilaisen toimintamallin (Joutsenniemi & Mustonen, 2013, 36; Tamski & Huotari, 2015, 70). Myös yhteiskunta muokkaa kuvaa vanhemmuudesta, ja omaa vanhemman identiteettiä muodostetaan osittain median kautta. Tulevien vanhempien olisi hyvä tiedostaa, että elämä tulee muuttumaan vauvan syntymän jälkeen. Tämä asia pitäisi pystyä myös hyväksymään. (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen, 2009, 83-84; Kontula, 2016, 55.)

3.2 Vanhemmuuden voimavarat

Vanhempien voimavaroja vahvistamalla tuetaan heitä heidän lapsiensa terveen kasvun ja kehityksen edistämiseksi (Voimavaralähtöiset menetelmät, 2015). Salosen (2010, 4) tutkimuksessa selvisi, että vanhemman myönteinen näkemys omasta itsestään, puolisoistaan ja vauvasta on yhteydessä siihen, miten tyytyväinen vanhempi on vanhemmuuteensa sekä elämänhallintaansa.

Ammattilaisten mukaan vanhempien on tärkeää pitää omasta hyvinvoinnistaan huolta. Lisäksi vanhempien tulisi uskaltaa pyytää apua esimerkiksi kodinhoitoon tai lastenhoitoon. Jaksamista arkeen voi vanhempi saada esimerkiksi parisuhteesta, ystävistä, sukulaisilta, unesta, terveellisestä ruoasta, liikunnasta, musiikista, harrastuksista, mukavasta tekemisestä vauvan kanssa ja pienistä arjen itselle mieluisista hetkistä. (Holopainen & Korhonen, 2015, TIEDOTE 1; Joutsenniemi & Mustonen,

2013, 24; Vanhemman pidettävä huolta itsestään, 2017.) Jokaisen vanhemman kannattaisi välillä panostaa omaa mielihyvää tuottaviin asioihin, jotta vanhemmuuden kokisi onnellisempaan ja jaksaisi tukea lapsiaan paremmin. Vaikka pikkulapsiperheessä aika on varmasti tiukilla, ei silti kannata lykätä omia nautintojaan tulevaisuuteen. Päiviin voi vaikkapa lisätä pieniä asioita, jotka lisäävät omia onnen ja merkityksellisen elämän kokemuksia. (Joutsenniemi & Mustonen, 2013, 26, 32.)

Vanhemmat tarvitsevat aivan samaa, kuin he antavat lapsilleen. He tarvitsevat huomiota sekä tietoista läsnäoloa. On muistettava pitää huolta itsestään, jotta jaksaisi olla hyvä vanhempi. ”Kun lentokoneessa laskee paine, vanhempia ohjataan tiukasti ottamaan happinaamari ensin omille kasvoilleen ja vasta sitten huolehtimaan lapsesta. Lasta ei voi auttaa, jos ei itse saa happea.” Jos uhraa lapsilleen kaiken aikansa ja voimansa, vaarana on, että ei jaksaa auttaa lasta niin paljon kuin haluaisi. (Andersen & Stawreberg, 2014, 140.)

3.3 Vanhemmuuden haasteet

Jokainen vanhempi tuntee välillä vaikeita tunteita, kuten ärtymystä, pettymystä ja pelkoa. Moni on sitä mieltä, että vasta vanhemmaksi tulo haastaa kokemaan koko tunneskaalan ääripäineen. Voi kokea suurinta onnea ja tyydytystä, mutta ajoittain myös alkukantaista raivoa tai pohjatonta väsymystä. Psykologi Keränen (n.d.) sanoo, että lapset pakottavat vanhemmat aitoihin tunteisiin. Lapset eivät hellitä ennen kuin saavat kokemuksen aidoista tunteista - niin hyvässä kuin pahassakin. Tämän vuoksi vanhempi joutuu tutustumaan tunneskaalansa ääripäihin lapsen kanssa. Keränen kertoo, että tunne pitäisi saada ulos, jotta sen voima ei kasvaisi enää vanhemman mielessä. Tunteet pitäisi aina näyttää, mutta kuitenkin kohtuudella.

Syyllisyys on vanhempien uusi ja ikioma tunne. Se harvoin kalvaa mieltä ennen lapsen saantia. Terve syyllisyys auttaa miettimään, onko kaikki kohdallaan ja onko elämässä tarpeeksi lapsen näkökulmaa. Vanhemman on hyvä muistaa, että syyllisyyttä kokee vain ihminen, jolla on terve tunne-elämä. *Kyllästyminen* on toinen tuttu tunne vanhemmilla. Jos vanhemmuuden hoitaa hyvin, kyllästyminen on osana jokaista vanhemman päivää. Tällöin vanhempi on pitänyt lapselle tärkeistä arkirutiineista yleensä kiinni. Useimmiten vanhempi ei ole kyllästynyt kuitenkaan lapseen, vaan lapsen mukanaan tuomaan riippuvuuteen ja pakkotahtisuuteen. Kyllästymisen ohi katsomiseen auttaa pienikin virkistävä vanhemman oma aika. (Keränen, n.d.)

Väsymys ja kiire johtavat helposti *riittämättömyyden* tunteeseen. Keränen (n.d.) toteaa, että riittämättömyyden tunne on hyvästä silloin, jos se saa vanhemman pohtimaan elämäänsä ja ajankäyttöään. Jos aika ei riitä kaikkeen, on karsittava. Keränen neuvoo vanhempien olemaan armeliaita itselleen, antamaan lapselle täyden huomion silloin, kun ovat lapsen kanssa ja kertomaan rohkeasti jaksamisongelmista ystäville ja läheisille. Vanhempi voi ajautua myös välillä *raivon* vietäväksi. Keränen ohjeistaa, että kun raivo alkaa nousta päälle on vanhemman otettava aikalisä. Aikuinen ei saisi päästää itseään niin väsyneeksi, että joutuu sokean raivon valtaan. Vanhempi voi kyllä kertoa lapselle ääneen, miksi häntä suututtaa. Raivottuaan aikuisen täytyy pyytää lapselta käytöstään anteeksi ja raivon vastapainona tulee antaa saman verran rakkautta lapselle.

Joutsenniemen ja Mustosen (2013, 20) mukaan Lyubomirsky ja Boehm kertovat, että useat tutkimukset osoittavat vanhemmaksi tulon keskimäärin vähentävän onnen kokemuksia. Erityisesti alle kouluikäisten sekä teini-ikäisten vanhemmat arvioivat olevansa enemmän stressaantuneita ja vihaisia kuin muut aikuiset. (Joutsenniemi & Mustonen, 2013, 21.) Vanhempien kokemaan onnellisuuden laskuun on Joutsenniemen ja Mustosen (2013, 21-23) mukaan erilaisissa tutkimuksissa todettu vaikuttavan vanhempien jatkuva väsymys, vanhempien sosiaalisten suhteiden heikkeneminen,

työn ja perhe-elämän yhteensovittamisen haasteet, lasten haastava käyttäytyminen, parisuhteen vähentynyt yhteinen aika, pieni tukiverkosto sekä perheen huono taloudellinen tilanne.

Vanhempien *mielenterveysongelmat* ovat myös iso riski perheen lapsille. Silloin puutteellinen vanhemmuus, hoidon laiminlyönti ja perheen negatiivinen ilmapiiri sekä geneettiset riskitekijät voivat kasaantua. (Hakulinen-Viitanen, Hietanen-Peltola, Hastrup, Wallin & Pelkonen, 2012, 65.) Muita haasteita vanhemmuuteen tuovat esimerkiksi vanhempien jatkuva riitely, ero, uusperheen elämä, lapsen tai vanhemman vakava sairaus, vanhemman päihdeongelma, väkivalta perheessä ja läheisen kuolema (Perheen kriisit ja muutokset, 2017). Valtakunnallisessa äitiys- ja lastenneuvolatoiminnan sekä kouluterveydenhuollon seurannassa käy ilmi, että vanhemman jaksamisongelmat olivat yleisimpiä erityisen tuen tarpeita (Hakulinen-Viitanen ym. 2012, 126).

4 Perhevalmennus

4.1 Voimavaralähtöisyys perhevalmennuksessa

Valtioneuvoston asetuksen mukaan ensimmäistä lasta odottavalle perheelle täytyy järjestää perhevalmennusta, johon sisältyy vanhenpainryhmätoimintaa ja synnytysvalmennus. Neuvolassa tapahtuvan terveyden edistämisen tulee perustua voimavaralähtöiseen työtapaan. (ks. A 338/2011, 14 & 15 §.) Valmennusta on tarjolla myös uudelleen synnyttäjille, jos toinen vanhemmista odottaa esikoistaan. Lisäksi valmennukseen ovat oikeutettuja maahanmuuttajat, jotka odottavat ensimmäistä

Suomessa syntyvää lastaan. (Perhevalmennus, 2015.) Neuvolapalvelut ovat käyttäjälle maksuttomia ja perustuvat vapaaehtoisuuteen sekä leimaamattomuuteen (Hakulinen-Viitanen & Pelkonen, 2009, 153). Klemetin & Hakulinen-Viitasen (2013, 78) mukaan Suomessa perhevalmennukseen osallistuvat lähes kaikki ensimmäistä lastaan odottavat pariskunnat.

Äitiysneuvolan tulee tarjota molemmille vanhemmille terveysneuvontaa, joka tukee koko perheen voimavaroja, vanhemmuutta ja parisuhdetta sekä terveyttä edistäviä valintoja. Äitiysneuvolaopas suosittaa myös, että määräaikaissa terveystarkastuksissa käytyjä keskusteluja vanhemmuuteen kasvusta ja lapsen syntymän vaikutuksista perhe-elämään jatketaan perhevalmennuksessa. Äitiysneuvolan tavoitteena vanhempien näkökulmasta on muun muassa se, että vanhemmat kokevat saaneensa vahvistusta vanhemmuuteen kasvuun ja että he olisivat tietoisempia omista ja perheen voimavaroista. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen, 2013, 78.)

Perhevalmennuksen tavoite on valmentaa perhettä vanhemmuuteen, synnytykseen, lapsen hoitoon sekä kasvatukseen. Valmennus edistää raskaana olevan ja hänen perheensä terveyttä, vuorovaikutusta sekä parisuhdetta. (Perhevalmennus, 2015.) Perhevalmennuksen tavoitteena on lisäksi lisätä tulevien vanhempien luottamusta omaan kykyihinsä ja voimavaroihinsa. Vanhempi on riittävän hyvä, kunhan lapsi saa turvaa, rakkautta ja hoivaa. (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen 2009, 78.) Lasta odottavan pariskunnan voimavarat vaikuttavat koko perheen hyvinvointiin. On tärkeää pohtia jo raskausaikana millaisia voimavaroja perheestä löytyy. Voimavarainen vanhempi on tyytyväinen vanhemmuuteen, hän pystyy tekemään vastuullisia päätöksiä ja hänellä on elämäntaitoja kunnossa. (Haapio ym. 2009, 78.) Vanhempien voimavarojen tunnistamiseen ja puheeksi ottamiseen on kehitetty jo monenlaisia menetelmiä. Esimerkkeinä näistä ovat voimavaralähtöinen motivoiva haastattelu sekä voimavarojen tunnistamiseen kehitetyt lomakkeet ”lasta odottavan perheen arjen

voimavarat” sekä ”vauvaperheen arjen voimavarat.” (Voimavaralähtöiset menetelmät, 2015.)

Voimavara kuvaa ihmisen sisäistä voimantunnetta. Voimavarat näkyvät ihmisen kykyinä suorittaa ponnisteluja vaativia asioita. Ne kuvaavat siis sekä henkistä vahvuutta, että fyysistä jaksamista. Voimavarat voivat näkyä myös erilaisina taitoina, ihmissuhteina, kykynä nauttia ja iloita, kykynä suuttua ja kykynä näyttää tunteitaan.

Positiivinen asenne, valta päättää omista asioistaan sekä tilan saaminen voidaan myös lukea voimavaroihin. (Rönkkö & Rytönen 2010, 192.) ”Jos ajatellaan vertauskuvauksellisesti ihmistä autona, hänellä voi olla motivaatiota lähteä muutokseen eli liikkeelle. Vaikka motivaatiota olisi, auto ei kuitenkaan liiku ilman bensiiniä eli jonkinlaisia voimavaroja.” (Rönkkö & Rytönen 2010, 192.)

Rönkön ja Rytöksen (2010, 193) mukaan ihmisen voimavaroja voi verrata turvallisuuden ja hyvinvointiin. Voimavarat liittyvät ihmisen kokemukseen ja niitä on hankala tuottaa tai saada ulkopuolelta. Voimavarojen löytämisessä ja muutoksen teossa apuna toimivat asenteet, arvot, toiveet, pystyvyysuskomukset ja unelmat. (Mts. 195.)

Kaikilta ihmisiltä löytyy sekä kuormittavia, että voimavaroja antavia tekijöitä.

Tiedostaessaan voimavaroja antavia ja kuormittavia tekijöitä ihminen voi lähteä vahvistamaan omia voimavarojaan. (Voimavaralähtöiset menetelmät, 2015; Mäki, Wikström, Hakulinen-Viitanen & Laatikainen, 2014, 127-128.) Omien voimavarojensa vahvistamiseksi voi yrittää aktiivisesti muuttaa toimintaansa. Voi lisätä yhdessäoloa, läheisyyttä, vuorovaikutusta, avointa keskustelua ja huumoria puolison, perheen tai ystävien kanssa. Lisäksi kannattaa sopia arjen vastuista ja velvollisuuksista. Myös avun hakeminen läheisiltä, ystäviltä sekä palvelujärjestelmältä ovat keinoja lisätä omia voimavaroja. (Voimavaralähtöiset menetelmät, 2015.) Mahdollisten kuormittavien tekijöiden jakaminen pidemmälle ajanjaksolle on keino välttää ylimääräistä kuormittumista. Jos toinen vanhemmista opiskelee, ja toisella on matkatöitä sekä vapaa-ajalla lisäksi uuden talon rakentamista, on tällainen tilanne useimmille

vanhemmille pikkulapsiperheen vaiheessa kestämatön. Vanhemmuus itsessäänkin on jo kuormittavaa, vaikka vauva voisi hyvin ja olisi odotettu. (Voimavaralähtöiset menetelmät, 2015.)

Keskeisimpiä voimavaroja antavia ja
kuormittavia tekijöitä:

1. elämäntavat ja terveys
 2. parisuhde
 3. vanhemmuuteen kasvu
 4. vanhemmuus
 5. lapsen hoito ja kasvatus
 6. perheen tukiverkosto
 7. taloudellinen tilanne ja työllisyys
 8. asuminen
 9. tulevaisuuden haaveet/ haasteet
- (Voimavaralähtöiset menetelmät, 2015.)

Henkisiä ja energisoivia
voimavaroja:

1. taidot ja kyvyt
2. teot
3. ajatukset
4. muut ihmiset
5. kuvaukset itsestä ja muista
6. muistot
7. tavat ja rituaalit
8. arvot ja uskomukset
9. unelmat ja toiveet
10. kyvyt ja taidot

(Rönkkö ja Rytönen 2010, 196)

Voimavaralähtöiset menetelmät auttavat ammattilaisia ottamaan puheeksi asiakkaan elämään liittyviä asioita sekä vahvistamaan vanhempien voimavaroja perhekeskeistä periaatetta noudattaen. Vanhemmat hyötyvät siitä, että he kiireen keskellä pysähtyvät miettimään omia voimavarojaan ja omaa elämäänsä. (Dialogisuus ammat- tilaisen ja perheen välillä, 2016.) Voimavarakeskeisyys sisältää dialogisuutta, narratiivisuutta, reflektointia ja ratkaisukeskeisyyttä (Holm, 2011, 25).

Dialoginen vuorovaikutus vanhempien kanssa on edellytys voimavarojen vahvistumiselle. Dialogi tulee kreikan kielestä ja se on suomennettu kuuntelevaksi keskusteluksi. Kuuntelevassa keskustelussa ei ole oikeita vastauksia, vaan kaikki vastaukset hyväksytään. Kuuntelu on olennaisesti tärkeimmässä roolissa kuuntelevassa keskustelussa. Kuulluksi tuleminen on ihmiselle voimaannuttava kokemus. Kuulluksi tullessaan asiakkaassa aktivoituvat ne voimavarat, joita hän ei ole vielä tiennyt omistavansa. Kuulluksi tuleminen välittyy kuuntelijan pienistä viesteistä. Näitä ovat esimerkiksi kuuntelijan ilmeen myötäelävät muutokset, eleet, jotka peilaavat kuunneltavan eleitä tai puhe, jonka sävy, painotus tai syke ovat samanlaiset kuin kuunneltavalla. (Dialogisuus ammattilaisen ja perheen välillä, 2016.) Holopaisen ja Korhosen (2015, 10) mukaan vuorovaikutuksessa vanhempien kanssa on tärkeää, että ammattilainen ei antaisi ”oikeita ohjeita” esimerkiksi kasvatukseen liittyen. Tällöin hän asettaa itsensä helposti itsensä vanhemman yläpuolelle. Dialogisen näkökulman mukaan muutosta tuottaa asioiden jakaminen, keskustelu ja yhteinen ihmettely. Yksisuuntainen vaikuttaminen ei tuota muutosta. Keskusteluissa voi olla samalla monta eri totuutta ja tarinaa samasta aiheesta. Näistä keskusteluista vanhempi poimii vaihtoehdot, joita voisi omalla kohdallaan käyttää.

Narrative tarkoittaa kerrontaa, kertovaa ja kerronnallista. *Narratiivisuudesta* voidaan käyttää myös nimitystä tarinallisuus. Narratiivisesta näkökulmasta ihminen on oman elämänsä asiantuntija ja hän tietää kysymyksiinsä vastaukset. (Tamski & Huotari, 2015, 55.) Narratiivisuus näkyy vanhempien kertomina tarinoina itsestään sekä lapsistaan. Ammattilainen voi tutkailla näitä asioita asiakkaan kanssa ja pohtia ovatko tarinat totta. Tällaisia totuuksia voivat olla esimerkiksi väittämät ”lapseni on aina tottelematon” tai ”olen todella huono vanhempi”. (Holopainen & Korhonen, 2015, 10.)

Holopaisen ja Korhosen (2015, 29) mukaan Fonagy (2008) ja Sharp ja Fonagy (2008) sekä Katznelson (2014) määrittävät *reflektiivisen* kyvyn vanhemman kykynä ”lukea lasta”. Reflektiivinen vanhempi osaa tulkita lapsen käyttäytymisen syitä ja ymmärtää

paremmin lapsen ajatus- ja kokemusmaailmaa. (Holopainen & Korhonen, 2015, 29; Hakulinen-Viitanen, Hietanen-Peltola, Hastrup, Wallin & Pelkonen, 2012, 63.) Reflektiivinen kyky kehittyy turvallisessa ihmissuhteessa. Pohtimalla omien tunteiden syitä ja merkityksiä uteliaan empaattisesti, vanhempi antaa mallia lapselle ja tukee lapsen reflektiivisen kyvyn kehittymistä. (Hughes, 2011, 166, 167.) Ammattilaisen on hyvä olla reflektiivinen vanhempaa kohtaan ja tukea samalla hänen reflektiivisyyttä lastansa kohtaan.

Vanhemmuuden tukemisessa voi käyttää *ratkaisukeskeistä* näkökulmaa. Vanhempia kannustetaan suuntaamaan huomiota niihin hetkiin, jotka sujuvat hyvin. (Holopainen & Korhonen, 2015, 11.) Ratkaisukeskeisyys on ajattelutapa. Se sisältää käytännön työkaluja erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin. Ajattelutavassa keskitytään voimavaroja ja kykyjä kasvattavaan työskentelyyn. Siinä hyödynnetään taitoja sekä osaamista tavoitteiden saavuttamisessa. Epäonnistumiset otetaan oppimiskokemuksina. Ratkaisukeskeisyyttä voi kutsua myös voimavarakeskeiseksi lähestymistavaksi. Siinä pyritään erityisesti huomioimaan ihmisen käytössä olevia vahvuuksia ja mahdollisuuksia. (Tamski & Huotari, 2015, 27.) Vanhemmuutta tuettaessa työntekijän hyväksyvä ja vanhemman kokemuksista kiinnostunut lähestymistapa luo vanhemmalle turvallisen tunteen ja rohkeutta tarkastella omia tunteitaan ja ajatuksiaan (Holopainen & Korhonen, 2015, 29-30).

4.2 Perhevalmennuksen menetelmät

Perhevalmennuksen yleisin menetelmä on keskustelu. Myös luennot, ryhmätyöt sekä erilaiset kotitehtävät ovat paljon käytössä. Muita menetelmiä ovat erilaiset vierailut ryhmässä. Esimerkiksi vauvaperhe voi tulla vierailulle. (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen, 2009, 14.) Lisäksi menetelmämuotoina voidaan pitää vertaistukea sekä erilaisia demonstraatioita ja alustuksia eri aiheista (Klemetti & Hakulinen-Viitanen,

2013, 79). Perhevalmennuksen menetelmistä luentoja sekä esittävää opetusta on kritisoitu. Lisäksi kokemusten vaihdon ja keskustelun osuutta on pidetty riittämättömänä. Valmennuksessa on vain vähän käytössä erilaisia harjoituksia ja rentoutusta. Perhevalmennuksen valmentajat kaipaavat koulutusta tehtävänsä enemmän. Suurin osa ammattilaisista pitää kuitenkin omia tiedollisia valmiuksiaan hyvinä ja tuntee erilaisten opetusmenetelmien käytön olevan helppoa. Haastavimpana ammattilaiset pitävät vanhempien saamista keskusteluihin mukaan. (Haapio ym. 2009, 14.)

Perhevalmennustilanteiden toteuttamisessa kannattaa käyttää erilaisia vanhempia aktivoivia tapoja eli *osallistavia opetusmenetelmiä*. Näin varmistetaan vanhempien oppiminen sekä osallistamisen ja asiakaslähtöisyyden toteutuminen. Tällaisia opetusmenetelmiä on monenlaisia ja perhevalmennuksen ohjaaja voi niistä valita soveltaen omaan osaamiseensa ja erilaisiin tilanteisiin. (Haapio ym. 2009, 52.) Ryhmämuotoisessa toiminnassa muiden vanhempien tarinoiden kuuleminen mahdollistaa asioiden peilaamisen suhteessa omaan elämään eli sisäisen dialogin syntymisen. (Holopainen & Korhonen, 2015, 10.)

Keskustelun mahdollistavat osallistavat menetelmät aktivoivat perhevalmennukseen osallistuvia. Keskustelulle perustuvia menetelmiä on useita erilaisia. Jos osallistuvilta vanhemmilta kaivataan aktiivisuutta, tilaisuuden voi aloittaa esimerkiksi lämmittelykysymyksellä. Lämmittelyharjoitus saa jokaisen osallistujan puhumaan ja tuntemaan olevansa mukana. Lämmittelykeskustelu kierros auttaa osallistujia pääsemään mahdollisimman nopeasti arasteluvaiheen ohi ja tulevat vanhemmat tutustuvat samalla toisiinsa. Vanhempia tulisi aktivoida hienotunteisesti, sillä aktiivinen osallisuus ryhmän edessä voi olla joillekin todella hankalaa. (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen, 2009, 64-65.) Osallistavia menetelmiä ovat esimerkiksi opetuskeskustelu eli dialogi, aktivoiva luento, aivoriivet ja porinaryhmät, kumuloituva ryhmä, miellekartta, asioiden harjoittelu sekä erilaiset valmennuspelit sekä keskustelukorttimenetelmät. (Haapio ym. 2009, 65-75.)

4.3 Keskustelukorttien käyttö perhevalmennuksessa

Ihmiset ovat kautta aikojen tehneet kuvia sekä eläneet kuvien keskellä. Kuva havainnoillistaa asioita ja herättää ihmisen uteliaisuuden. Samalla kuva on turvallinen ja tuttu. (Seppänen, Hansen, Janhunen, Kytöpuu, Salo, Seppänen, Tapio & Vilen, 2010, 237.) Kuvan avulla voidaan tutkia itseä, omaa elämää sekä ympäröivää maailmaa (Airaksinen, Karkkulainen, Ala-Vannesluoma, Pirhonen & Kastu, 2015, 31; Seppänen ym. 2010, 237). Kuva auttaa muodostamaan sisäisistä mielikuvista jotain näkyvää ja auttaa siten keskustelemaan niistä. (Seppänen ym. 2010, 237.)

Perhevalmennustilanteissa voidaan käyttää keskustelukorttimenetelmää, jossa esitetään asiakkaille kysymyksiä. Kysymysten avulla voidaan tuoda esiin osallistujien uskomuksia valitusta aiheesta. Keskustelukortit voivat olla kuvallisia. Sellaiset toimivat erityisen hyvin parisuhteeseen, vanhemmuuteen sekä seksuaalisuuteen liittyvissä perhevalmennustilanteissa. (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen, 2009. 64, 73.) Keskustelukorttimenetelmän tarkoitus on nostaa esille ihmisten vahvuuksia sekä voimaannuttavia ominaisuuksia. Kortteja voidaan käyttää myös apuna tunnistettaessa kehitystarpeita. Toimivien piirteiden vahvistaminen on helpompaa, kuin toimimattomien poistaminen. Keskustelukorttien käyttö on halpaa ja helppoa. Menetelmän tavoitteena on auttaa asiakkaita antamaan sanoja keskusteluun ja auttaa heitä jäsentämään itseään ja maailmaa. Parhaimmillaan korttien avulla itsetuntemus lisääntyy. Toisilta saatu palaute puolestaan kertoo sen, miten muut näkevät asiakkaan. Keskustelukortteja voi käyttää lähes kaikkien kanssa. Osa asiakkaista, useimmiten aikuiset, pitävät korttien valitsemista lapsellisena ja ahdistavana. Silloin niitä ei kannata käyttää. (Seppänen, Hansen, Janhunen, Kytöpuu, Salo, Seppänen, Tapio & Vilen, 2010, 237-238.)

Ohjaajan on hyvä tiedostaa kortteja käyttäessään, että korteissa olevat kuvat tai lauseet voivat herättää asiakkaissa voimakkaitakin tunteita. Kuva voi tuoda esimerkiksi mieleen menneisyyden traumoja, pelkoja tai muistoja. On myös muistettava, että oikeita tai vääriä vastauksia ei tässä keskustelussa ole. Ohjaajan on myös tärkeää ottaa huomioon seuraavanlaisia asioita:

1. Tunteeko ohjaaja kortit tarpeeksi hyvin?
2. Ovatko kortit käyttötarkoitukseen sopivia?
3. Tunteeko ohjaaja osallistujat tarpeeksi hyvin?
4. Onko ilmapiiri tarpeeksi turvallinen?
5. Onko aikaa työskentelyyn varattu riittävästi?
6. Onko ohjaaja valmis kohtaamaan korttien aiheuttamia tunteita?
7. Kuinka antaa osallistujille mahdollisuus ohittaa tai olla valitsematta yhtään korttia?
8. Kuinka ohjaaja varmistaa, että kaikilla osallistujalla olisi yhtä paljon aikaa kertoa?
9. Kuinka ohjaaja arvioi korttien käytön onnistumista? (Käyttöohjeet Vahvaa vanhemmuutta, 2016, 4.)

Opinnäytetyössä käytetään Keski-Suomen seututerveyskeskuksen perhevalmennuksessa uutena menetelmänä kolmea eri keskustelukorttisarjaa. Kortit ovat Pesäpuu ry:n Tarve- ja Vahvuuskortit (Liite 1) sekä St. Luke's Innovative Resources-keskuksen kehittämät Vahvaa vanhemmuutta kortit (Liite 2). Pesäpuu myy myös näitä kortteja. Pesäpuu ry on valtakunnallinen lastensuojelujärjestö. (Lupaus lapselle, 2010.) St. Luke's Innovative Resources-keskus on australialainen yli 20-vuoden ajan toiminut yritys. He ovat julkaisseet yli 60 keskustelua rakentavaa välinettä ja menetelmää. Heidän korttisarjansa ovat tunnettuja alkuperäisyydestään ja niitä on myyty kansainvälisesti. (Welcome to Innovative Resources, the home of the original and the best strengths-based, conversation-building resources for over twenty years!, 2017.)

Tarve-kortit (Liite 1) on kehitetty ensisijaisesti auttamaan aikuista kartoittamaan lapsen tarpeita, mutta ne sopivat myös aikuisen tarpeiden kartoittamiseen parisuhteessa. Kortit soveltuvat sekä yksilö- että perhetyöskentelyyn. Kortteja voi käyttää myös erilaisissa vanhemmuusryhmissä. (Käyttöohjeet Tarvekortit ohjevihkonen, 2014, 3, 7.) *Vahvuus- kortit* (Liite 1) on kehitetty myös ensisijaisesti lapsien kanssa työskentelyyn. Niiden tarkoituksena on tukea lapsen itsetuntoa sekä auttaa lasta tunnistamaan omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan. Vahvuuskortit sopivat myös erinomaisesti käytettäväksi pienryhmätoiminnassa aikuisten kanssa. (Käyttöohjeet Vahvuuskortit, 2002, 3.) *Vahvaa vanhemmuutta- korttien* (Liite 2) tarkoituksena on auttaa vanhempia kertomaan omista vahvuuksistaan ja myös onnistumisistaan vanhempina. Kortit auttavat vanhempia etsimään asioita, joissa he vanhempina ovat hyviä. Korttien avulla voidaan puhua myös vaikeista asioista. (Käyttöohjeet Vahvaa vanhemmuutta, 2016, 3.)

5 Kehittämistyön toteutus

5.1 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Keski-Suomen seututerveyskeskus. Kehittämistyön tarkoituksena on järjestää parisuhdetta ja vanhemmuutta käsittelevä perhevalmennusilta, johon koostetaan uusi materiaali aiheesta ja käytetään uutena menetelmänä keskustelukortteja. Tavoitteena on auttaa henkilökuntaa tukemaan paremmin parisuhdetta ja vanhemmuutta uuden materiaalin ja menetelmän avulla. Tavoitteena on osallistaa tulevia vanhempia keskusteluihin mukaan sekä auttaa heitä tunnistamaan voimavarojaan ja sen avulla lisätä heidän lapsen saamiseen liittyvää itseluottamusta.

Tavoitteena on myös, että uusi menetelmä ja materiaali otetaan jatkossa käyttöön Keski-Suomen seututerveyskeskuksen neuvoloissa.

5.2 Toimeksiantajan esittely

Toimeksiantaja on Keski-Suomen seututerveyskeskuksen äitiys- ja lastenneuvolan eräs toimipiste. Keski-Suomen seututerveyskeskus on vuoden 2011 alussa toimintansa aloittanut liikelaitos. Seututerveyskeskus toimii Keski-Suomen sairaanhoitopiirin alaisuudessa. Tähän liikelaitokseen kuuluvat Joutsa, Keuruu, Konnevesi, Laukaa, Luhanka, Multia, Petäjävesi ja Toivakka. (Keski-Suomen seututerveyskeskus, 2012.) Keski-Suomen seututerveyskeskuksen perustehtävä on tarjota luotettavaa, turvallista ja osaavaa lähipalvelua asiakkaidensa hyväksi. Seututerveyskeskuksen arvoihin kuuluvat asiakaslähtöisyys, luotettavuus, vastuullisuus ja turvallisuus. (Toimintasuunnitelma 2017 – 2020 Talousarvio 2017, 2016, 7.) Toimeksiantajan neuvolan palvelut toteutetaan kahdessa eri toimipisteessä. Neuvola tekee yhdistettyä äitiysneuvola, perhesuunnittelu ja perheneuvolatyötä. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että samaa asiakasta hoidetaan äitiysneuvolasta lastenneuvolan loppuun saakka. Neuvolan henkilökuntaan kuuluu viisi terveydenhoitajaa, joista yksi on varahenkilö. Lisäksi henkilökuntaan kuuluu yksi äitiys- sekä yksi lastenneuvolalääkäri. He työskentelevät neljänä päivänä viikossa puoli päivää eli yhteensä kaksi päivää viikossa. (Kolu, 2017.)

Alueella, jolla perhevalmennus pidetään, syntyy noin 110 lasta vuosittain. Heidän vanhemmistaan yksi kolmasosa tulee ensimmäistä kertaa vanhemmiksi. Perhevalmennusta järjestetään ensisijaisesti ensisynnyttäjille. Perhevalmennukseen pääsee myös, jos toiselle vanhemmista lapsi on ensimmäinen tai jos perhe on esimerkiksi muuttanut muualta paikkakunnalle. Suurin osa ensisynnyttäjistä osallistuvat ainakin joihinkin perhevalmennuksen kokonaisuuksista. Yhdessä perhevalmennusryhmässä

on kolmesta seitsemään pariskuntaa. Perhevalmennusryhmiä järjestetään yhteensä vuodessa neljä. Perhevalmennuskertoja on kolme. Aiheena perhevalmennuskerroilla ovat vauvan hoito, imetys sekä parisuhde ja vanhemmuus. Fysioterapian materiaalit sekä synnytysvalmennusosio löytyvät nykyisin vain internetistä ja niihin tulee asiakkaiden perehtyä itsenäisesti. (Kolu, 2017.)

5.3 Kehittämismenetelmät

Kehittämistyöllä tarkoitetaan toimintaa, jonka tavoitteena on tutkimuksiin pohjaten luoda uusia menetelmiä, palveluja tai tuotantovälineitä (Heikkilä, Jokinen & Nurmela, 2008, 21). Kehittäminen on yleensä jotain konkreettista toimintaa, jolla tähdätään selkeästi määriteltyyn tavoitteeseen (Toikko & Rantanen, 2009, 14). Ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä voi olla asiakastyötä kehittävä toiminnallinen opinnäytetyö. Tällaisessa opinnäytetyössä toiminnallinen toteutus tulee kuvata niin tarkasti, että toteuttaminen on mahdollista myös myöhemmin eri toimintaympäristössä. (Näkki & Sayed, 2015, 123.)

Kehittämistyön tavoitteena oli auttaa henkilökuntaa tukemaan paremmin parisuhdetta ja vanhemmuutta uuden materiaalin ja menetelmän avulla. Tavoitteena oli osallistaa tulevia vanhempia keskusteluihin mukaan sekä auttaa heitä tunnistamaan voimavarojaan ja sen avulla lisätä heidän lapsen saamiseen liittyvää itseluottamusta. Tavoitteena oli myös, että uusi menetelmä ja materiaali otetaan jatkossa käyttöön Keski-Suomen seututerveyskeskuksen neuvoloissa. Kehittämistyössä ohjattiin perhevalmennusilta Keski-Suomen seututerveyskeskuksen yhdessä toimipisteessä ensimmäistä yhteistä lastaan odottaville pariskunnille. Perhevalmennusillan sisältö suunniteltiin yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Illan aiheena oli parisuhteen ja vanhemmuuden voimavarat. Perhevalmennusilta toteutettiin 4. 4. 2017.

Perhevalmennusilta pidettiin neuvolan tiloissa arki-iltana. Tilaisuuteen oli kutsuttu viisi pariskuntaa, joista kolme saapui paikalle. Ennen osallistujien saapumista jaettiin osallistujien tuoleille valmiiksi saatekirjeet (Liite 3). Perhevalmennusilta aloitettiin alkulämmittelykierroksella, jossa kaikki osallistujat esittelivät itsensä sekä kertoivat vauvan lasketun ajan sekä tämänhetkisen kutsumanimen. Lämmittelykeskustelu kierros auttaa osallistujia pääsemään mahdollisimman nopeasti arasteluvaiheen ohi ja tulevat vanhemmat tutustuvat samalla toisiinsa. (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen, 2009, 64-65.) Tämän jälkeen käytiin läpi power point esitys (Liite 4) , joka sisälsi teoriatietoa tiivistetysti opinnäytetyön teoriaosuuteen pohjaten.

Tämän jälkeen aloitettiin tulevia vanhempia osallistavat harjoitukset uudella keskustelukorttimenetelmällä. Keskustelukorteista oli käytössä Pesäpuu ry:n:n tarve- ja vahvuuskortit (Liite 1) sekä australialaisen St. Luke's Innovative Resources keskuksen Vahvaa vanhemmuutta kortit (Liite 2). Kaikkien keskustelukorteilla tehtyjen harjoitusten tavoitteena oli osallistaa pariskuntia mukaan keskusteluihin sekä auttaa heitä tunnistamaan omia voimavarojaan. Lasta odottavan pariskunnan voimavarat vaikuttavat koko perheen hyvinvointiin. On tärkeää pohtia jo raskausaikana millaisia voimavaroja perheestä löytyy. Voimavarainen vanhempi on tyytyväinen vanhemmuuteen, hän pystyy tekemään vastuullisia päätöksiä ja hänellä on elämänhallintataidot kunnossa. (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen, 2009, 78.)

Ensimmäisessä harjoituksessa tuli vastata seuraaviin kysymyksiin *Tarvekorttien* (Liite 1) pohjalta:

Mitä asioita pidät tärkeimpänä toimivassa parisuhteessa? Valitse kolme korttia.

Mitkä ovat teidän parisuhteenne voimavaroja eli hyvin toimivia asioita tällä hetkellä? Valitse kolme korttia.

Mitkä asiat parisuhteessanne kaipaavat muutosta/ tsemppausta ennen vauvan syntymistä? Voit valita korteista tai keksiä itse.

Osallistujien tehtävänä oli vastaukset kysymyksiin mietittyään kirjata vastaukset omalle vastauslomakkeelle sekä käydä vastaukset läpi kasvotusten oman kumppanin kanssa. Vaihtoehtoisesti annettiin ohjeeksi vaihtaa vastauslomakkeita kumppanin kanssa, jolloin muut pariskunnat eivät ainakaan varmasti kuulisi vastauksia. Pariskunnat lähtivät heti innokkaasti harjoitukseen mukaan ja keskustelua syntyi hyvin.

Toisessa harjoituksessa vaihdettiin *Vahvuuskortit* (Liite 1) esille pöydälle ja niiden avulla mietittiin seuraaviin kysymyksiin vastauksia:

Mitä kolmea ominaisuutta/ luonteenpiirrettä arvostat itsessäsi?

Miten rentoudut/ tärkeimmät harrastuksesi? (Voimavarojen talo, 2014.)

Listaa enintään kolme asiaa. Keksi itse.

Kolmannessa harjoituksessa otettiin käyttöön *Vahvaa vanhemmuutta* –kortit (Liite 2). Nämä kortit sisältävät jatkettavia mietelauseita ja ajatuksia vanhemmuuteen liittyen. Osallistajat jatkoivat korttien lauseita ja kertoivat vastauksensa kaikkien kuullen. Ryhmämuotoisessa toiminnassa muiden vanhempien tarinoiden kuuleminen mahdollistaa asioiden peilaamisen suhteessa omaan elämään eli sisäisen dialogin syntymisen. (Holopainen & Korhonen, 2015, 10.)

Viimeisenä harjoituksena oli seuraavanlainen tehtävä:

Kerro omalle kumppanille kaksi asiaa, missä uskot juuri hänen olevan hyvä tulevana vanhempana.

Osallistajat keräsivät kaikki vastauksensa ylös kysymyksillä varustettuun vastauslomakkeeseen ja he saivat ottaa lomakkeen kotiin mukaan. Pariskuntia kannustettiin käymään läpi harjoitusten tuomia ajatuksia ja vastauksia vielä kotona oman kumppanin kanssa. Lisäksi kehoitettiin ottamaan vanhemmaksi tultua lomake esiin, jolloin pystyy palauttelemaan mieleen omia, parisuhteen sekä vanhemmuuden voimavaroja vauvan synnyttyä. Esikoislapsen syntyessä perheeseen syntyy myös vanhemmat ensimmäistä kertaa. Vanhemmuuden rooli on valtava ja vie usein mukanaan vauva-

aikana. Joskus vauva-aika vie vanhempien voimat niin, että tuntuu että elämässä ei muuta olisikaan. (Kallio, 2015, 146; Joutsenniemi & Mustonen, 2013, 21.)

Perhevalmennusillan lopuksi osallistujille jaettiin ”Linkkejä ja testejä parisuhteen ja vanhemmuuden tueksi” materiaali (Liite 5). Perhevalmennusiltaan käytettävissä ollut aika oli rajallinen, ja kaikkia tärkeitä aiheita ei ehditty käydä läpi. Nettilinkkilistasta pariskunnat löytävät lisää näyttöön perustuvaa tietoa aiheista, joita ei ehditty laajasti perhevalmennusillassa käsitellä. Lisäksi osallistujat saivat kotitehtävän ”Miten kuvailisit vuorovaikutusta lapsuudenkodissasi?” (Kankkonen & Suutarla, 2006, 9-12). On tärkeää tiedostaa oman lapsuutensa vaikutus tulevaan omaan vanhemmuuteensa. Vauvaa ja äitiyttä tai isyyttä koskevat mielikuvat ovat vahvasti yhteydessä äidin tai isän käsityksiin ja kokemuksiin omista vanhemmistaan. (Hakulinen-Viitanen ym. 2012, 63; Rönkkö & Rytönen, 2010, 124; Tamski & Huotari, 2015, 70.) Kun tiedostaa, millaisen kasvatuksen on saanut, voi valita, toimiiko samalla tavalla vai valitseeko erilaisen toimintamallin (Joutsenniemi & Mustonen, 2013, 36; Tamski & Huotari, 2015, 70). Markovan (2013, 19) mukaan vauvan tulo perheeseen voi olla sekä valtava positiivinen mahdollisuus, että raskaita muistoja omasta lapsuudesta esiin nostava tapahtuma. Onkin tärkeää tiedostaa oman lapsuutensa vaikutus tulevaan omaan vanhemmuuteensa. Kotitehtävä ohjeistettiin tekemään kotona ajan kanssa ja käymään vastaukset läpi oman kumppanin kanssa sekä lisäksi oman terveydenhoitajan kanssa seuraavalla neuvolakäynnillä. Lopuksi terveydenhoitaja (Liite 6) sekä pariskunnat (Liite 7) täyttivät palautelomakkeet perhevalmennusillan sisällöstä.

5.4 Aineiston käsittely

Opinnäytetyön luonnostelu aloitettiin tutustumalla kirjallisuuteen ja tutkimuksiin aiheeseen liittyen. Ensisijaisina aineistoina päätettiin käyttää Väestöliiton, Terveyden ja Hyvinvoinninlaitoksen sekä Mannerheimin Lastensuojeluliiton julkaisuja sekä neu-

vola-asetusta. Lisäksi käytettiin parisuhteeseen, vanhemmuuteen, perhevalmennukseen sekä voimavarojen tukemiseen liittyviä oppikirjoja ja tutkimuksia. Aineistot valikoitiin tuoreuden ja luotettavuuden mukaan. Aineistossa käytettiin ensisijaisesti enintään viisi vuotta vanhoja lähteitä. Tiedonhaussa käytettyjä tietokantoja olivat Melinda, Pubmed, Julkari- THL: n julkaisuarkisto, Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen julkaisuja sekä kirjastojen tiedonhakukannat. Perhevalmennusillassa kerättiin palautetta osallistuneilta pariskunnilta ja tilannetta arvioimassa olleelta terveydenhoitajalta. Perhevalmennusillasta saatu palaute luettiin tarkasti läpi. Palauteista laskettiin yhtenevät vastaukset ja kirjoitettiin sisältö auki yhteenvedoksi.

6 Pohdinta

6.1 Palautteiden tarkastelu ja johtopäätökset

Kehittämistyön tarkoituksena oli järjestää parisuhdetta ja vanhemmuutta käsittelevä perhevalmennusilta, johon koostettiin uusi materiaali aiheesta ja käytettiin uutena menetelmänä keskustelukortteja. Tavoitteena oli auttaa henkilökuntaa tukemaan paremmin parisuhdetta ja vanhemmuutta uuden materiaalin ja menetelmän avulla. Tavoitteena oli osallistaa tulevia vanhempia keskusteluihin mukaan sekä auttaa heitä tunnistamaan voimavarojaan ja sen avulla lisätä heidän lapsen saamiseen liittyvää itseluottamusta. Tavoitteena oli myös, että uusi menetelmä ja materiaali otetaan jatkossa käyttöön Keski-Suomen seututerveyskeskuksen neuvoloissa.

Palautetta perhevalmennusillasta antoi perhevalmennusiltaa seuraamassa ollut terveydenhoitaja sekä kuusi tulevaa vanhempaa, joista kolme naista ja kolme miestä. Palaute oli hyvin positiivista ja perhevalmennusillan sisältö täytti opinnäytetyön

tavoitteet. Kukaan osallistuneista ei antanut vapaata palautetta, vaikka siihen olisi ollut palautelomakkeessa mahdollisuus. Terveystietäjän mielestä teoriatietoa aiheesta oli tarpeeksi. Keskustelukorttimenetelmä toimi terveystietäjän mielestä kaikilla keskustelukorteilla erittäin hyvin. Terveystietäjä vastasi palautteessaan, että uskoi voivansa käyttää jatkossa keskustelukortteja yhtenä menetelmänä parisuhdetta ja vanhemmuutta käsittelevässä perhevalmennusillassa.

Pariskuntien antaman palautteen perusteella perhevalmennus koettiin vähintään hyödylliseksi. Parisuhde ja vanhemmuus aiheena koettiin vähintään tärkeäksi. Osallistuneiden pariskuntien vastaukset olivat siis samansuuntaisia Roineen (2013, 1) ja Tuomisen (2009, 74) tutkimusten kanssa, joissa vanhemmuuden ja parisuhteen tutkiminen nähtiin jopa koko perhevalmennuksen keskeisimpänä aiheena. Lähes kaikki vastaajista kertoivat myös saaneensa tarpeeksi teoriatietoa aiheesta. Viisi kuudesta vastaajasta koki keskustelukorttien käytön mieluisana menetelmänä ja yksi osallistujista valitsi vaihtoehdon ”en osaa sanoa.” Kaikki osallistujat kokivat, että paras menetelmä parisuhde ja vanhemmuus kerralle olisi luento ja keskustelukorttimenetelmä yhdessä. Palautteessa hienointa oli se, että kaikki osallistujat vastasivat oppineensa tunnistamaan omia sekä parisuhteensa voimavaroja. Lisäksi kaikki osallistujat kokivat käytyjen keskustelujen auttaneen heitä pohtimaan omaa parisuhdettaan sekä tulevaa vanhemmuutta. Tämä on hienoa ja tärkeää, sillä voimavarainen vanhempi on tyytyväinen vanhemmuuteen, hän pystyy tekemään vastuullisia päätöksiä ja hänellä on elämänhallintataidot kunnossa. (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen, 2009, 78.)

Myös toimeksiantaja oli tyytyväinen kehittämistyön sisältöön. Toimeksiantajan mielestä tulokset uuden menetelmän käytöstä olivat positiivisia. Hänen mielestään perhevalmennusillan suunnittelu ja toteutus sujuivat hyvin. Toimeksiantaja tulee käyttämään jatkossa teoriamateriaalia sekä keskustelukortteja perhevalmennuksessa.

Positiivisen palautteen perusteella perhevalmennukseen tulisi jatkossa ottaa pariskuntia osallistavia harjoitteita mukaan. Voimavaralähtöisyys toteutui keskustelukorttien avulla perhevalmennusillassa hyvin ja sai osallistajat keskusteluihin mukaan. Jatkokehittämisideana, jos resurssit sen mahdollistaisivat, parisuhde ja vanhemmuus osio voitaisiin jakaa kahteen erilliseen perhevalmennusiltaan. Se mahdollistaisi laajemman teoriaosuuden läpi käymisen sekä pidemmät keskustelut keskustelukorttien avulla. Silloin voisi keskittyä käsittelemään vielä laajemmin parisuhteeseen ja vanhemmuuteen liittyviä tutkimuksissa tärkeiksi asioiksi osoittautuneita aiheita. Esimerkiksi parisuhteen seksuaalisuuden tukemista ei nyt ehditä perhevalmennuksessa juurikaan käsittelemään. Se on kuitenkin noussut vuoden 2016 väestöliiton uusimman perhebarometri tutkimuksen perusteella jopa tärkeimmäksi mittariksi suhteen onnellisuuden kannalta. Sukupuolielämän tärkeyttä parisuhteensa onnellisuuden kannalta piti vuonna 2015 tärkeänä 83 prosenttia miehistä ja 72 prosenttia naisista. (Kontula, 2016, 99, 82, 68.) Myös Yucelin (2016) tutkimuksessa suhteen seksuaalinen nautinto nousi yhdeksi tärkeimmistä avioliiton hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Lisäksi voitaisiin käsitellä tarkemmin oman lapsuuden vaikutusta tulevaan vanhemmuuteen, sillä useat ammattilaiset ovat todenneet vauvaa, äitiyttä ja isyyttä koskevien mielikuvien olevan vahvasti yhteydessä äidin tai isän käsityksiin ja kokemuksiin omista vanhemmistaan. (Hakulinen-Viitanen ym. 2012, 63; Rönkkö & Rytönen, 2010, 124; Tamski & Huotari, 2015, 70.) Vauvan tulo voi olla raskaita muistoja omasta lapsuudesta esiin nostava tapahtuma (Markova 2013, 19). Perhevalmennuksesta voisi tehdä myös jatkotutkimuksena asiakastytyväisyyskyselyn sekä kerätä toiveita perhevalmennuksen sisältöön liittyen. Tämä auttaisi perhevalmennuksen kehittämisessä sekä voisi nostaa osallistujamääriäkin.

6.2 Opinnäytetyöprosessin pohdinta

Maaliskuussa 2016 alkoi opinnäytetyön ideointi ja lähetin sähköpostia Keski-Suomen seututerveyskeskuksen yhden toimipisteen neuvolan osastonhoitajalle kysyäkseni olisiko heillä toiveita ja ideoita opinnäytetyön aiheeksi. Toimeksiantaja toivoi perhevalmennukseen uutta runkoa aiheelle parisuhde ja vanhemmuus. Hän kertoi, että heillä olisi tavoitteena yhtenäistää seututerveyskeskuksen perhevalmennusten sisältöä ja toiveena oli myös saada perhevalmennukseen osallistujille enemmän osallistavaa tekemistä. Huhtikuussa pidin palaverin toimeksiantajan kanssa. Tarkensimme aihetta ja päätimme sen keskittyvän vanhemmuuden ja parisuhteen voimavaroihin, voimavarojen tunnistamiseen sekä tukemiseen. Sovimme, että tulisin ohjaamaan parisuhde ja vanhemmuus perhevalmennusillan. Kesäkuussa esitin valmiin opinnäytetyön suunnitelmani koululla.

Kun toimeksiantajan toive oli saada parisuhde ja vanhemmuus kertaan jotain toiminnallista pariskunnille, minulla tuli heti Pesäpuu ry:n keskustelukortit mieleen ja toimeksiantaja innostui ideasta. Kouluni toimintaterapeutti opiskelijat esittelivät Vahvuuskorttien käyttömahdollisuuksia ryhmänohjauksessa ja se jäi mieleeni. Kävin Tammikuussa 2017 Pesäpuun toimistolla tutustumassa erilaisiin kortteihin ja valitsimme käyttöön parhaiten soveltuvat keskustelukorttisarjat yhdessä. Toimeksiantaja lupasi kustantaa kortit ja ne jäisivät jatkossa toimeksiantajan käyttöön. Sovimme, että terveydenhoitaja tulisi arvioimaan pitämäni perhevalmennuskertaa ja perhevalmennukseen osallistuvilta pariskunnilta pyydettäisiin palautteet ohjauskerrasta.

Tammikuussa 2017 pidin toisen palaverin toimeksiantajan kanssa. Allekirjoitimme sopimukset opinnäytetyöstä. Sovimme, että Keski-Suomen seututerveyskeskus voi näkyä opinnäytetyössä, mutta tarkkaa toimipistettä ei työssä mainita. Haastattelin toimeksiantajaa. Sovimme, että ohjaamani perhevalmennusilta toteutuu maaliskuu-

huhtikuussa. Tammikuussa aloin kirjoittamaan työni teoriapohjaa. Toimeksiantajan kanssa olimme tiiviissä yhteistyössä sähköpostitse sekä palaverien helmikuusta huhtikuuhun. Huhtikuun alussa ohjasin perhevalmennusillan. Huhtikuun lopussa esitin opinnäytetyöni seututerveyskeskuksen neuvolatyön työryhmälle. Toukokuun alussa palautan valmiin opinnäytetyöni.

Opinnäytetyö oli prosessina pitkä ja raskas, mutta myös hyvin opettavainen ja antoisaa. Ajattelin työtä aloittaessani ja lähteitä hyvin löytäessäni, että saisin opinnäytetyön valmiiksi aika vaivattomasti. Valtavan lähdemateriaalin tutkiminen ja karsiminen osoittautui kuitenkin haastavaksi. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa oli kokoajan lämminhenkistä ja sujuvaa. Toimeksiantajan olemassaolo vaikutti vastuullisuuteen työn edistymisestä ja opetti muun muassa tiimityötä ja projektinhallintaa. Sain toimeksiantajalta hyvää palautetta ja kannustusta työni edetessä. Olen tyytyväinen, että sain tehdä kehittämistyötäni työelämän kanssa yhteistyössä. Opin paljon uutta aiheestani työtä tehdessäni. Opin myös paljon kirjoittamiseen liittyvistä taidoista, kuten tekstin muokkaamisesta ja lähteiden rajaamisesta.

6.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössä kiinnitettiin tarkasti huomiota siihen, että työhön kirjoitetut asiat perustuivat tutkittuun tietoon sekä voimassa oleviin asetuksiin ja suosituksiin. Toimeksiantajan kanssa allekirjoitettiin sopimus opinnäytetyöstä ja haettiin samalla lupaa palautteen (Liite 6 & 7) keräämiseen perhevalmennusillassa. Pesäpuu ry:lta pyydettiin lupa keskustelukorttikuvien (Liite 1 & 2) julkaisuun opinnäytetyössä. Työn edetessä lähetettiin säännöllisin väliajoin toimeksiantajalle tekstiä sekä perhevalmennusillan toteutukseen liittyviä suunnitelmia tarkistettavaksi. Oli tärkeää, että toimeksiantaja oli tyytyväinen kehittämistyöhön, sillä teoriamateriaali ja keskustelukorttimenetelmä tulee jatkossa heidän käyttöönsä perhevalmennukseen.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012, 6) mukaan kaikki rahoittajat tulee ilmoittaa. Toimeksiantaja kustansi keskustelukortit, joita käytettiin kehittämistyössä. Kortit jäivät toimeksiantajan käyttöön.

Perhevalmennusillassa pariskunnille jaetusta saatekirjeestä selvisi palautteen antajille kehittämistyön tarkoitus, aineiston käsittelytapa ja hävittäminen. Palautelomakkeesta kävi ilmi palautteen antamisen vapaaehtoisuus. Saatekirje kertoi myös opinnäytetyön tekijän yhteystiedot, opiskeltavan alan sekä kyseessä olevan opinnäytetyön nimen, jolloin palautteenantaja voi käydä lukemassa sen myöhemmin. Kuulan (2006, 108) mukaan arkaluonteisten tietojen salassapitäminen kuuluu tutkimuksen luottamuksellisuuteen. Nimettömyys ja tunnistamattomuus ovat tärkeitä käytäntöjä, joilla suojellaan tutkittavia tunnistettavuuden aiheuttavilta mahdollisilta negatiivisilta seurauksilta. (Kuula, 2006, 200-201.) Opinnäytetyössä ei kerätty henkilötietoja tai muita sellaisia tietoja, joista henkilöllisyys voisi paljastua. Perhevalmennusiltaan osallistuneilta pariskunnilta ja terveydenhoitajalta kerättiin vain palautetta illan sisältöön liittyen. Palautteen antaminen oli täysin vapaaehtoista ja palaute kerättiin nimettömänä. Kerätty aineisto hävitetään myöhemmin asianmukaisesti, kun sitä ei enää tarvita. Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan sähköisesti Theseus tietokannassa.

Perhevalmennuksessa sekä Keski-Suomen seututerveyskeskuksessa nähtyjä ja kuultuja salassa pidettäviä asioita ei kerrottu eteenpäin. Vaitiolovelvollisuudesta ja salassapitovelvollisuudesta säädetään useissa erityislaeissa ja viranomaistoiminnan julkisuudesta säädettyssä julkisuuslaissa. Laki koskee myös opiskelijoita. (Kuula 2011, 90-91.)

Lähteet

1. Jakso: Miksi parisuhteesta kannattaa puhua?. 2017. Parisuhde puheeksi neuvolatyössä nettikurssi. Väestöliitto. Viitattu 15.4.2017.

<http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/nettikurssit/parisuhde-puheeksi-neuvolatyossa/1-jakso-miksi-parisuhdeesta-kann/>.

4. Jakso: Rakentava vuorovaikutus ja ristiriitojen ratkaisu. 2017. Parisuhde puheeksi neuvolatyössä nettikurssi. Väestöliitto. Viitattu 12.4.2017.

<http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/nettikurssit/parisuhde-puheeksi-neuvolatyossa/4-jakso-rakentava-vuorovaikutus-/>.

5. Jakso: Hyvinvoiva seksuaalielämä. 2017. Parisuhde puheeksi neuvolatyössä nettikurssi. Väestöliitto. Viitattu 18.4.2017.

<http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/nettikurssit/parisuhde-puheeksi-neuvolatyossa/5-jakso-hyvinvoiva-seksuaalielam/>.

6. Jakso: Parisuhteen kriisit. 2017. Parisuhde puheeksi neuvolatyössä nettikurssi. Väestöliitto. Viitattu 18.4.2017.

<http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/nettikurssit/parisuhde-puheeksi-neuvolatyossa/6-jakso-parisuhteen-kriisit/>.

A 6.4.2011/338. Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskelijaterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta.

Viitattu 19.2.2017. <http://www.finlex.fi>, ajantasainen lainsäädäntö.

Airaksinen, R., Karkkulainen, M., Ala-Vannesluoma, T., Pirhonen, P. & Kastu, R. 2015. Toimii! Hoitajan opas luoviin menetelmiin. Helsinki: Edita.

Andersen, H. & Stawreberg, A-M. 2014. Mindfulness vanhemmille. 2. p. Helsinki: Otavan kirjapaino.

Dialogisuus ammattilaisen ja perheen välillä. 2016. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 7.3.2017. https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/varhainen-avoin-yhteistoiminta/dialogisuus_ammattilaisen_ja_perheen_valilla.

https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/varhainen-avoin-yhteistoiminta/dialogisuus_ammattilaisen_ja_perheen_valilla.

Haapio, S., Koski, K., Koski, P. & Paavilainen, R. 2009. Perhevalmennus. Helsinki: Edita.

Hae apua ajoissa. 2014. Kataja-Parisuhdekeskus Oy. Viitattu 18.4.2017.

<http://www.katajary.fi/tietoa/julkaisut/artikkelit/vaikeuksia-parisuhdeessa/407-hae-apua-ajoissa>.

Hakulinen-Viitanen, T., Hietanen-Peltola, M., Hastrup, A., Wallin, M. & Pelkonen, M. 2012. Laaja terveystarkastus. Ohjeistus äitiys- ja lastenneuvolatoimintaan sekä koulu-terveydenhuoltoon. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Tampereen yliopistopaino.

Hakulinen-Viitanen, T. & Pelkonen, M. 2009. Lastenneuvola lapsen ja perheen terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä. Teoksessa Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. Toim. Ahlström, S. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopiston kirjapaino.

Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY

Holm, P. 2011. Voimavarakeskeinen psykoterapia ja muutos. Ratkes. Ratkaisu- ja voimavarakeskeisen kulttuurin lehti. 1/2011.

Holopainen, L & Korhonen, S. 2015. Vanhempana vahvemmaksi - kohti myönteistä vuorovaikutusta. Kirja vanhemmuudesta ja sen tukemisesta. Jyväskylä: Grano.

Joutsenniemi, K. & Mustonen, V. 2013. RUUHKATAIDOT Iloa vanhemmuuteen. Juva: Bookwell.

Kallio, M. 2015. Hyvä suhde ei ole ongelmaton, mutta ongelmat korjataan. Teoksessa HAPPY END Seksuaalisesti vireät pitkät parisuhteet. Porvoo: Bookwell.

Kallio, M. 2015. Pelastusoperaatioita pikkulapsiperheen parisuhteissa. Teoksessa HAPPY END Seksuaalisesti vireät pitkät parisuhteet. Porvoo: Bookwell.

Kallio, M. & Kontula, O. 2015. HAPPY END Seksuaalisesti vireät pitkät parisuhteet. Porvoo: Bookwell.

Kankkonen, M. & Suutarla, A. 2006. Vanhemman työkirja. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 26.4. https://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/f39d80e7040f950d9fd12e949113e263/1493204834/application/pdf/11231118/JKK_VanhemmanTK.pdf.

Keränen, T. N.d. Vanhemman vaikeita tunteita. Mannerheimin Lastensuojeluliitto vanhempainnetti. Ei päivitystietoja. Viitattu 14.3.2017. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/kipupisteita/vanhemman_vaikeita_tunteita/.

Klemetti, R. & Hakulinen-Viitanen, T.(toim.) 2013. Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Viitattu 8.4.2017. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110521/THL_OPA2013_029_verkko.pdf?sequence=3.

Kontula, O. 2016. LEMMEN PAULA Seksuaalinen hyvinvointi parisuhdeonnan avaimena. Perhebarometri 2016. Katsauksia/ Väestöliitto. Väestöntutkimuslaitos. Helsinki: Fram Ab. Viitattu 2.3.2017. http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/edd98ab52830ce3f505a4c10b7cb0a/1489135320/application/pdf/6081349/Perhebarometri_2016_netti.pdf.

Kontula, O. 2015. Miten parisuhteen vahvuudet auttavat pitämään suhteen seksuaalisesti vireänä. Teoksessa HAPPY END Seksuaalisesti vireät pitkät parisuhteet. Porvoo: Bookwell.

- Kontula, O. 2013. Yhdessä vai erikseen? Tutkimus suomalaisten parisuhteiden vahvuuksista, ristiriidoista ja erojen syistä. Väestöliitto. Viitattu 2.4.2017. http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/c3a4a2f2fcc47de41edba42d57c43193/1493968214/application/pdf/2979010/Perhebarometri2013_web_1.pdf.
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino
- Käyttöohjeet Tarvekortit ohjevihkonen. 2014. Pesäpuu ry. Lastensuojelun erityisosaamisen keskus. Jyväskylä. Luettu 8.2.2017.
- Käyttöohjeet Vahvaa vanhemmuutta. 2016. Pesäpuu ry. Lastensuojelun erityisosaamisen keskus. Jyväskylä. Luettu 26.1.2017.
- Käyttöohjeet Vahvuuskortit. 2002. Pesäpuu ry. Lastensuojelun erityisosaamisen keskus. Jyväskylä. Luettu 7.4.2017.
- Lammi- Taskula, J. & Salmi M. Työnjako ja tyytyväisyys parisuhteeseen pikkulapsiperheissä. Teoksessa Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. Toim. Ahlström, S. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopiston kirjapaino.
- Laru, S. Markova, K. & Lankinen, K. 2017. Parisuhde perhevalmennuksessa. Väestöliitto. Viitattu 7.6.2016. http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/tietoa_parisuhdeammattilaisille/parisuhde_perhevalmennuksessa/.
- Lupaus lapselle. 2010. Pesäpuu ry. Lastensuojelun erityisosaamisen keskus. Viitattu 7.4.2017. <http://www.pesapuu.fi>.
- Luukkala, J. 2015. Kukoistava parisuhde. Rakkaus-suhteen psykologia. Riika: Livonia Print SIA.
- Malinen, K. 2011. Parisuhde pikkulapsiperheessä. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 17.4. 2017. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37002/9789513945145.pdf>
- Markova, K. 2013. Elämän mullistavat muutokset. Parisuhdekeskus. Väestöliitto. Nettiluento 5.12.2013. Viitattu 10.1.2017. <https://www.perheaikaa.fi/nettiluennot/lapsitoiveissa/luento:1220/>
- Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen-Viitanen, T & Laatikainen, T (toim). 2014. Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa. 2.uud.p. Tampere: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino.
- Näkki, P. & Sayed, T(toim). 2015. Asiakastyön menetelmiä SOSIAALIALALLA. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Perheen kriisit ja muutokset. N.d. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Vanhempainnetti. Ei päivitystietoja. Viitattu 24.4.2017.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/kipupisteita/perheen_kriisit_ja_muutokset/.

Perhevalmennus. 2015. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 8.3.2017.

https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola/aitiysneuvola/perhevalmennus.

Rantala, J. 2016. PARINTAJU Parisuhde lapsiperheessä. Juva: Gummerus Kustannus.

Roine, E. 2013. Ensimmäistä lastaan odottavien vanhempien parisuhdetyytyväisyys ja koherenssin tunne. Pro Gradu tutkielma. Kansanterveystiede. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 10.10.2016. http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20130330/urn_nbn_fi_uef-20130330.pdf.

Rönkkö, L. & Rytkönen, T. 2010. Monisäikeinen perhetyö. Helsinki: WSOY.

Salonen, A. 2010. Parenting satisfaction and parenting self-efficacy during the post-partum period. Evaluation of an internet-based intervention. Väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopistopaino. Viitattu 19.4.2017.
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66655/978-951-44-8203-8.pdf?sequence=1>.

Seppänen, P., Hansen M., Janhunen T., Kytöpuu, K., Salo, S., Seppänen S., Tapio N & Vilen M. Perhetyön työkalupakki täydentyy. Teoksessa Kohtaamisia lapsiperheissä menetelmiä perhetyöhön. Toim. Toivanen, R. Helsinki: Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa/ Kirjapaja.

Suomen virallinen tilasto. 2015a. Siviilisäädyn muutokset. Solmittujen avioliittojen määrä kääntyi lievään nousuun. Viitattu 24.3.2017.
http://www.stat.fi/til/ssaaty/2015/ssaaty_2015_2016-04-21_tie_001_fi.html.

Suomen virallinen tilasto. 2015b. Syntyneet. Lasten saaminen on yleisintä 30-34 vuotiaiden ikäryhmässä. Viitattu 14.3. 2017.
http://www.stat.fi/til/synt/2015/02/synt_2015_02_2016-12-08_tie_001_fi.html.

Tamski, E-L. & Huotari, A. 2015. Tammenterhon tarinoita Perhevalmentajan työkirja. Mikkelin kopiopiste.

Tasa-arvoiseen avioliittoon liittyvä jatkovalmistelu. 2017. Oikeusministeriö. Viitattu 10.3.2017. <http://oikeusministerio.fi/fi/index/valmisteilla/lakihankkeet/henkilo-perhe-ja-tasa-arvoinenavioliittolaki.html>.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen yliopistopaino.

Toimintasuunnitelma 2017 – 2020 Talousarvio 2017. Keski-Suomen seututerveyskeskus. Järjestämistoimikunta. Kokous 2.12.2016. Viitattu 18.1.2017.

http://trip.ksshp.fi/Trip/Temp/JARJTMK_ESITYSLISTA_3_02122016482711.PDF.

Tuominen, M. 2009. Valmiina vanhemmuuteen perhevalmennuksen kehittäminen Turun sosiaali- ja terveystoimessa. Opinnäytetyö. YAMK. Sosiaali- ja terveysalan kehittäminen ja johtaminen. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 7.6.2016.

<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522161062.pdf>.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 26.4.2017.

http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.

Vainikainen, T., Vävilä, L. & Vävilä, J. 2015. Rakastan, rikastan polkuja parempaan parisuhteeseen. Helsinki: Kirjapaja.

Vanhemman pidettävä huolta itsestään. N.d. Mannerheimin Lastensuojeluliitto vanhempainnetti. Ei päivitystietoja. Viitattu 24.4. 2017.

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemman_hyvinvointi/.

Voimavaralähtöiset menetelmät. 2015. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu

7.5.2016. [https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-](https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat/voimavaralahtoiset_menetelmat)

[perheet/tyon_tueksi/menetelmat/voimavaralahtoiset_menetelmat](https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat/voimavaralahtoiset_menetelmat).

Voimavarojen talo, 2014. Suomen mielenterveysseura materiaalit. Viitattu 12.3.2017.

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/pelit-ja-tehtavat/voimavarojen-talo>.

Welcome to Innovative Resources, the home of the original and the best strengths-based, conversation-building resources for over twenty years! 2017. St Luke's Innovative Resources. Viitattu 7.4.2017. <https://innovativeresources.org/about-us/>.

Yucel, D. 2016. Together, forever? Correlates of marital well-being. Social Indicators Research 125: 257–269. Viitattu 20. 5.2017.

<http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs11205-014-0832-2>.

Julkaisemattomat lähteet

Keski-Suomen seututerveyskeskus. 2012. Perehdytyskansio. Luettu 15.9.2016.

Kolu, M. 2017. Neuvolan osastonhoitaja. Keski-Suomen seututerveyskeskus. Henkilökohtainen tiedonanto. 17.1.2017.

Liitteet

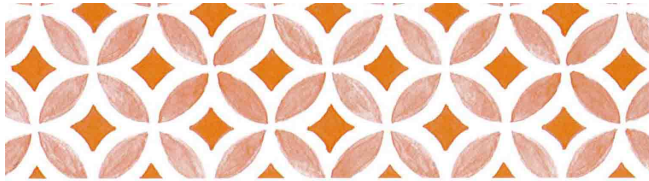
Liite 1. Tarve- kortit, valmistaja Pesäpuu ry



Vahvuus- kortit, valmistaja Pesäpuu ry



Liite 2. Vahvaa vanhemmuutta- kortit, valmistaja St. Luke's Innovative Resources



Yhteistyömme toimii hyvin kun...

Liite 3. Saatekirje pariskunnille

Hei tulevat vanhemmat!

Olen sairaanhoitajaopiskelija Jyväskylän ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä aiheesta ”Parisuhteen ja vanhemmuuden voimavarojen tukeminen perhevalmennuksessa.”

Tahdon kehittää perhevalmennuksen ”parisuhde ja vanhemmuuskertaa” enemmän tulevia vanhempia osallistavaksi uutta keskustelukorttimenetelmää käyttäen. Toivon sinulta yhteistyötä vastaamalla muutamaan kysymykseen valmennusiltaan liittyen. Vastauksia käytetään vain tätä opinnäytetyötä varten ja ne käsitellään luottamuksellisesti, jonka jälkeen aineisto hävitetään asianmukaisesti. Vastauksista ei pysty tunnistamaan vastaajia. Palaute annetaan nimettömänä ja vapaaehtoisesti.

Opinnäytetyö julkaistaan verkossa Theseus AMK- opinnäytetyötietokannassa, josta työ on myöhemmin luettavissa.

Kiittäen yhteistyöstä Minna Tuominen Lisätietoja: H0401@student.jamk.fi

Parisuhteen ja vanhemmuuden voimavarat

Minna Tuominen
Sairaanhoitajaopiskelija
Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite:

- * Kehittämistyön **tarkoituksena** on järjestää parisuhdetta ja vanhemmuutta käsittelevä perhevalmennusilta, johon koostetaan uusi materiaali aiheesta ja käytetään uutena menetelmänä keskustelukortteja.
- * Työn **tavoitteena** on auttaa henkilökuntaa tukemaan paremmin parisuhdetta ja vanhemmuutta uuden materiaalin ja menetelmän avulla. Tavoitteena on osallistaa tulevia vanhempia keskusteluihin mukaan sekä auttaa heitä tunnistamaan voimavarojaan ja sen avulla lisätä heidän lapsen saamiseen liittyvää itseluottamusta. Tavoitteena on myös, että uusi menetelmä ja materiaali otetaan jatkossa käyttöön Keski-Suomen seututerveyskeskuksen neuvoloissa.

Miksi hyvä parisuhde on tärkeä?

- * Useat tutkimukset osoittavat, että myös lapset hyötyvät perheessä siitä, että vanhempien parisuhde voi hyvin. Kun suhde toimii, lapsilla on turvallinen olo. **Mitä onnellisempia vanhemmat ovat, sitä onnellisempi on myös lapsi.** (Haapio ym. 2009, 40; Kallio, 2015, 147; Kontula, 2016, 109; Lammi-Taskula & Salmi, 2009, 50; Laru, Markova & Lankinen 2017; Luukkala, 2015, 143.)
- * **Parisuhteiden onnellisuudella on niin vahva yhteys koko elämässä koettuun onnellisuuteen,** että työ parisuhteiden hyväksi on samalla työtä koko elämässä koetun onnen lisäämiseksi (Kontula, 2016, 107).

Hyvän parisuhteen tärkeimmät asiat:

- * Väestöliitto teetti 2013 tutkimuksen suomalaisten parisuhteiden vahvuuksista, ristiriidoista ja erojen syistä.

Tutkimustuloksissa **hyvän parisuhteen tärkeimmiksi asioiksi nousivat:**

1. Kunnioitus, arvostus sekä vahva luottamus toiseen
2. Samanlaiset elämänarvot sekä sitoutuminen perheeseen
3. Hyvä kommunikaatiokyky (Kontula, 2013, 11, 217.)

Hyvän parisuhteen tärkeimmät asiat:

- * Uusin väestöliiton perhebarometri tutkimus (2016) on nimeltään ”Lemmen paula, seksuaalinen hyvinvointi parisuhdeonnan avaimena.”
- * Tämän tutkimuksen perusteella **suhteen seksuaalinen vuorovaikutus nousi jopa tärkeimmäksi mittariksi siitä, kuinka hyvin suhteella menee ja kuinka onnellinen se on.**
- * Koskettelun määrällä parisuhteessa oli hyvin merkittävä yhteys parisuhteen onnellisuuteen tässä tutkimuksessa. (Kontula, 2016, 82).

Lapsen tulon vaikutus parisuhteeseen:

- * Parisuhteen motiivi on syntynyt alun perin kahden ihmisen välisestä rakkaudesta ja halusta viettää rauhassa yhdessä kahdenkeskistä ja myös intiimiä aikaa. **Lapsi muuttaa tämän tilanteen ja vie myös melkoisen siivun parin kahdenkeskisestä ajasta.** Tämä edellyttää molempien sopeutumista uuteen tilanteeseen. (Kontula, 2016, 55.)
- * Pikkulapsivaiheessa **parisuhteen tyytyväisyyttä nakertavat vähäiseksi jäävä uni ja lepo, kahdenkeskisen ajan puute sekä itsestä huolta pitämisen vaikeus.** Samalla, kun lapset tuovat suhteeseen ihanaa perhe-elämää, vanhemmuus vie usein parisuhteen kohti tiukempia aikoja. (Kallio, 2015, 141.)
- * Väestöliiton teettämän tutkimuksen (2016) viimeisten tulosten perusteella lasten hankinta **Ei** ole tuottanut kuitenkaan **suurta tai pysyvää muutosta parisuhteen onnellisuuteen!** (Kontula, 2016, 71).

(Kirkman& Scott, 2007,36.)



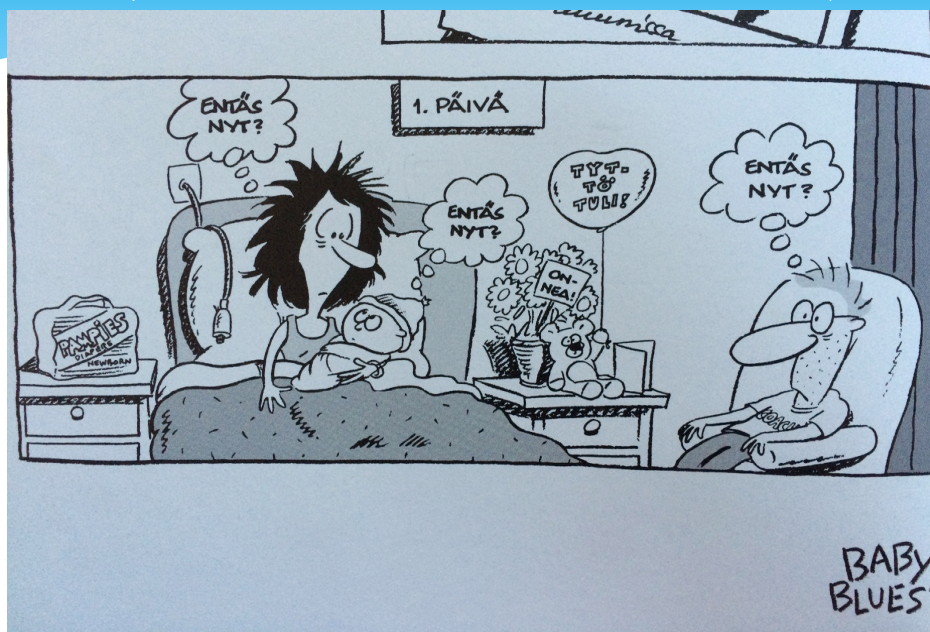
(Kirkman& Scott, 2004, 6.)



Kun kahdesta tulee kolme...

- * Lapsen saaminen on yksi elämän suurista muutoksista. Se on **samalla yksi elämän suurimmista onnen hetkistä** ja **yksi kuormittavimmista vastuullisuudellaan**. (Joutsenniemi, Mustonen, 2013, 17; Markova 2013, 16.)
- * **Vauvaa ja äitiyttä tai isyyttä koskevat mielikuvat ovat vahvasti yhteydessä äidin tai isän käsityksiin ja kokemuksiin omista vanhemmistaan** (Hakulinen-Viitanen ym. 2012, 63; Rönkkö & Rytönen, 2010, 124).

(Kirkman&Scott, 2007, 2.)



Tyytyväinen vanhempi:

- * Vanhemman myönteinen näkemys omasta itsestään, puolisostaan ja vauvasta on yhteydessä siihen, miten tyytyväinen vanhempi on vanhemmuuteensa sekä elämänhallintaansa (Salonen, 2010, 4.)
- * Vanhempien on tärkeää pitää omasta hyvinvoinnistaan huolta. Lisäksi vanhempien tulisi uskaltaa pyytää apua esimerkiksi kodinhoitoon tai lastenhoitoon. Jaksamista arkeen voi vanhempi saada esimerkiksi parisuhteesta, ystävistä, sukulaisilta, unesta, terveellisestä ruoasta, liikunnasta, musiikista, harrastuksista, mukavasta tekemisestä vauvan kanssa ja pienistä arjen itselle mieltuisista hetkistä. (Holopainen&Korhonen, 2015, TIEDOTE 1; Joutsenniemi& Mustonen, 2013, 24.)

Vanhemmuuden haasteita:

- * Esikoislapsen syntyessä perheeseen syntyy myös vanhemmat ensimmäistä kertaa. Vanhemmuuden rooli on valtava ja vie usein mukanaan vauva-aikana. Joskus vauva-aika vie vanhempien voimat niin, että tuntuu että elämässä ei muuta olekaan. Vähäiset unet voivat tehdä sen, että koko elämäntilanne voi tuntua ajoittain toivottomalta. (Kallio, 2015, 146.)
- * Jokainen vanhempi tuntee välillä vaikeita tunteita: ärtymystä, pettymystä ja pelkoa. Moni on sitä mieltä, että vasta vanhemmaksi tulo haastaa kokemaan koko tunneskaalan ääripäineen: suurinta onnea ja tyydytystä, mutta ajoittain myös alkukantaista raivoa tai pohjatonta väsymystä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2017.)



Mitä voimavarat ovat?

Voimavara kuvaa ihmisen **sisäistä voimantunnetta**. Voimavarat näkyvät ihmisen kykyinä suorittaa ponnisteluja vaativia asioita. Voimavarat kuvaavat siis sekä **henkistä vahvuutta** että **fyysistä jaksamista**. (Rönkkö & Rytönen 2010, 192.)

Kaikilta ihmisiltä löytyy sekä kuormittavia, että voimavaroja antavia tekijöitä. Tiedostaessaan niitä, ihminen voi lähteä vahvistamaan omia voimavarojaan. (Voimavaralähtöiset menetelmät, 2015.)

Voimavaroja antavia ja kuormittavia tekijöitä:

- * Parisuhde
 - * Vanhemmuuteen kasvu ja vanhemmuus
 - * Elämäntavat ja terveys
 - * Perheen tukiverkosto
 - * Lapsen hoito ja kasvatus
 - * Taloudellinen tilanne, työllisyys, asuminen
 - * Tulevaisuuden haaveet ja haasteet
- (Voimavaralähtöiset menetelmät, 2015.)

Voimavarakortit perhevalmennuksessa:

- * **Korttien tarkoitus** on nostaa esille ihmisten vahvuuksia sekä voimaannuttavia ominaisuuksia. Kortteja voidaan käyttää myös apuna tunnistettaessa kehitystarpeita. Toimivien piirteiden vahvistaminen on helpompaa, kuin toimimattomien poistaminen.
- * **Menetelmän tavoitteena** on auttaa tulevia vanhempia antamaan sanoja keskusteluun ja auttaa heitä jäsentämään itseään ja maailmaa. Parhaimmillaan korttien avulla itsetuntemus lisääntyy. (Seppänen ym. 2010, 237-238).
- * Meillä on tänään käytössä lastensuojelujärjestö **Pesäpuu ry:n** korttisarjoista **Vahvuus-** kortit sekä **Tarve-**kortit sekä australialaisen **St. Lukes Innovative Resources** firman **Vahvaa vanhemmuutta-**kortit.

Lähteet:

- * Haapio, S., Koski, K., Koski, P. & Paavilainen, R. 2009. Perhevalmennus. Helsinki: Edita.
- * Hakulinen-Viitanen, T., Hietanen-Peltola, M., Hastrup, A., Wallin, M. & Pelkonen, M. 2012. Laaja terveystarkastus. Ohjeistus äitiys- ja lastenneuvolatoimintaan sekä kouluterveydenhuoltoon. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere. Tampereen yliopistopaino oy.
- * Holopainen, L. Korhonen, S. 2015. Vanhempana vahvemmaksi - kohti myönteistä vuorovaikutusta. Kirja vanhemmuudesta ja sen tukemisesta. Ensimmäinen painos. Jyväskylä. Grano oy.
- * Joutsenniemi, K., Mustonen, V. 2013. RUUHKATAIDOT Iloa vanhemmuuteen. Juva. Bookwell Oy.
- * Kallio, M., Kontula, O. 2015. HAPPY END. Seksuaalisesti vireät pitkät parisuhteet. Porvoo. Bookwell Oy.
- * Kallio, M. Hyvä suhde ei ole ongelmaton, mutta ongelmat korjataan. Teoksessa Kallio, M., Kontula, O. 2015. HAPPY END. Seksuaalisesti vireät pitkät parisuhteet. Porvoo. Bookwell Oy.

Lähteet:

- * Kaskinen, A-M. 2011. Lapsista sen näkee- sanoja vanhemmuudesta. Helsinki. Kirjapaja.
- * Kirkman, R., Scott, J. 2007. Baby blues kovempaa kuin kuvitelmat. Viides painos, 25 tuhat. Painotalo Auranen Oy. Forssa.
- * Kirkman, R., Scott, J. 2004. Baby blues unettomat päivät, valvotut yöt. Kolmas painos. Painotalo Auranen Oy. Forssa.
- * Kontula, O. 2013. Yhdessä vai erikseen? Tutkimus suomalaisten parisuhteiden vahvuuksista, ristiriidoista ja erojen syistä. Väestöliitto.
- * Kontula, O. 2016. LEMMEN PAULA. Seksuaalinen hyvinvointi parisuhdeonnan avaimena. Perhebarometri 2016. Katsauksia/Väestöliitto. Väestöntutkimuslaitos. Helsinki. Oy Fram Ab. Viitattu 2.3. 2017.
http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/edd98ab52830ce3f505a4c1d10b7cb0a/1489135320/application/pdf/6081349/Perhebarometri_2016_netti.pdf

Lähteet:

- * Luukkala, J. 2015. Kukoistava parisuhde. Rakkaus-suhteen psykologia. Riika. Livonia Print SIA.
- * Markova, K. 2013. Parisuhdeterapeutti. Parisuhdekeskus. Väestöliitto. Elämän mullistavat muutokset. Luento 5.12.2013. Viitattu 10.1. 2017. <https://www.perheikka.fi/nettiluennot/lapsi-toiveissa/luento:1220/>
- * Rönkkö, L., Rytönen, T. 2010. Monisäikeinen perhetyö. Helsinki: WSOY.
- * Salonen, A. 2010. Parenting satisfaction and parenting self-efficacy during the postpartum period. Tampereen yliopistopaino.
- * Seppänen, P., Hansen M., Janhunen T., Kytöpuu, K., Salo, S., Seppänen S., Tapio N & Vilén M. Perhetyön työkalupakki täydentyy. Teoksessa Vilén, Marika., Seppänen, Paula., Tapio, Nina & Toivanen, Riikka (toim.) 2010. Kohtaamisia lapsiperheissä. Menetelmiä perhetyöhön. Helsinki: Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa/Kirjapaja
- * Voimavara-ohjeet menetelmät. 2015. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Viitattu 7.5.2016. https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat/voimavaraohjeet_menetelmat

Runo

*”Milloin on ihminen valmis äitinä olemaan?
 Tarpeeksi pätevä siihen olenko milloinkaan?
 Milloin on ihminen valmis kantamaan vastuun sen,
 jonka tuo tullessansa pikkuinen ihminen?
 Jaksaanko voimilla näillä lastani tukea,
 varustaa, hoivata, laulaa, leikkiä, lukea?
 Milloin on ihminen valmis vanhemman tehtävään?
 Lapseni, seikkailuun suureen yhdessä lähdetään.”*
 (Kaskinen, 2011, 48.)

Liite 5. Linkkejä ja testejä parisuhteen ja vanhemmuuden tueksi

Linkkejä ja testejä parisuhteen ja vanhemmuuden tueksi:

<http://www.ksshp.fi/fi->

[FI/Potilaalle/Synnytys/Raskausaikana/Synnytysvalmennus](http://www.ksshp.fi/fi-Potilaalle/Synnytys/Raskausaikana/Synnytysvalmennus)

→ Keskussairaalan synnytysvalmennusvideot 8 osaa

VANHEMMUUS:

mll.fi

→ Vanhenpainnetti: Tietoa, vanhenpainpuhelin ja vanhenpainnetin chat ym.

perheaikaa.fi

→ Väestöliitto: Tietoa, Nauhoitettuja sekä live nettiluentoja kaikista aiheista parisuhteen, lapsen odotuksen ja perhe-elämän aiheista

epshp.fi

→ Kersanet

Kersanetistä löytyy tietoa lapsen odotuksesta ja synnytyksestä, lapsen kasvusta ja kehityksestä, vanhempana olemisesta ym.

PARISUHDE:**vaestoliitto.fi**

→ tietoa parisuhteesta ja parisuhdetestejä

→ Parisuhteen kehrä: Parisuhteen kehrä kuvastaa liikkeessä olevaa, kehittyvää ja toimivaa parisuhdetta. Kehrän siivekkeille on kuvattu parisuhteen eri puolia. Toimivassa parisuhteessa jokainen kehrän siivekkeestä toimii riittävän hyvin.

<http://elamapelissa.duodecim.fi/ep4/>

→ Elämä pelissä parisuhdetesti

<http://www.katajary.fi>

→ Parisuhdekeskus

Tietoa parisuhteesta, parisuhdetoimintaa ym.

www.vslk.fi/index.php?id=25

→ Vanhemmuuden ja parisuhteen roolikartat ja vanhemmuus testi

"Tutki vanhemmuuden roolikarttaa ja mieti mitkä ovat omia vahvuuksiasi tulevana vanhempana?"

Liite 6. Palautelomake terveydenhoitajalle

Palautelomake terveydenhoitajalle:**Rengasta aina oikea vaihtoehto 😊!**

- 1. Oliko mielestäsi teoriatietoa aiheesta parisuhde ja vanhemmuus tarpeeksi?**

Kyllä

Ei

- 2. Kuinka hyvin parisuhteen keskustelukorttimenetelmä ”tarvekor-teilla” mielestäsi toimi?**

Erittäin hyvin

Hyvin

Ei kovin hyvin

Ei ollenkaan

- 3. Kuinka hyvin vanhemmuuden keskustelukorttimenetelmä ” Vah-vaa vanhemmuutta” korteilla mielestäsi toimi?**

Erittäin hyvin

Hyvin

Ei kovin hyvin

Ei ollenkaan

4. Voisitko kuvitella käyttäväsi jatkossa keskustelukortteja yhtenä menetelmänä parisuhde ja vanhemmuus perhevalmennusillassa?

Kyllä, ehdottomasti
usko

Kyllä, luulisin

En ole varma

En

Vapaa palaute:

Liite 7. Palautelomake pariskunnille

Palautelomake pariskunnille:

Rengasta aina oikea vaihtoehto 😊!

1. Oletteko nainen vai mies ?

2. Miten hyödylliseksi koet perhevalmennuksen?

Erittäin hyödylliseksi Hyödylliseksi

En kovin hyödylliseksi En lainkaan hyödylliseksi

3. Miten tärkeäksi koet ”parisuhde ja vanhemmuus” aiheen perhevalmennuksessa?

Erittäin tärkeäksi Tärkeäksi En kovin tärkeäksi En lainkaan tärkeäksi

4. Saitko tarpeeksi teoriatietoa parisuhteesta ja vanhemmuudesta?

Kyllä

En

En

osaa sanoa

5. Oliko keskustelukorttien käyttö menetelmänä mieluisa?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

6. Valitse menetelmä, johon mieluiten osallistuisit perhevalmennuksessa:

Luento

Keskustelukorttimenetelmä

Molemmat yhdessä

En osaa sanoa

7. Opitko tunnistamaan parisuhteenne voimavaroja?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

8. Auttoiko perhevalmennus tunnistamaan omia voimavarojasi?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

9. Auttoivatko käydyt keskustelut sinua pohtimaan parisuhdettasi ja tulevaa vanhemmuutta?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

Haluaisitko antaa vielä muuta palautetta:

Kiitos palautteesta ja mukavaa kevään jatkoa sekä onnellista
loppuodotusta 😊!